

**Klinik für Kinder und Jugendliche / Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
Ernährungsberatung**

Bei Fragen zum Protokoll melden Sie sich bitte unter:

Bitte bringen Sie das Protokoll zum nächsten Termin mit, am:



Klinikum Esslingen 
Das Qualitätskrankenhaus
Klinik für Kinder und Jugendliche

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)
Ltd. Arzt: Dr. med. Simon Novak
Sekretariat: Haus 9, Ebene 0, Zi.: 073
Tel.: 0711 – 3103 3651
E-Mail: spz@klinikum-esslingen.de

Kinderambulanz
Chefarzt: Prof. Dr. med. Christian von Schnakenburg
Sekretariat: Haus 9, Ebene 0, Zi.: 002
Tel.: 0711 – 3103 3501
E-Mail: kinderambulanz@klinikum-esslingen.de

Klinikum Esslingen GmbH · Hirschlandstr. 97
73730 Esslingen · Telefon 0711 – 3103 – 0
www.klinikum-esslingen.de

Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Name:

Zeitraum:



Anleitung zum Tagebuch:

Das Tagebuch dient dazu einen Überblick über die verzehrten und getrunkenen Lebensmittel zu bekommen. Bitte für jeden Tag ein neues Blatt verwenden.

Das ist wichtig:

- » Bitte alles was gegessen und getrunken wird, auch die Kleinigkeiten zwischendurch notieren.
- » Für jedes Lebensmittel/Getränk eine neue Zeile verwenden
- » Das Protokoll sollte über 5-7 Tage geführt werden, die genaue Angabe bekommen Sie mitgeteilt.
- » Bitte geben Sie auch den Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln an, wie z.B. Vitamin- und Mineralstoffpräparate, hochkalorische Produkte...

Erklärung der einzelnen Spalten:



Uhrzeit:

Hier wird notiert wann gegessen oder getrunken wird. Auch die Dauer der Mahlzeit ist wichtig.

z.B. 8:00 – 8:20

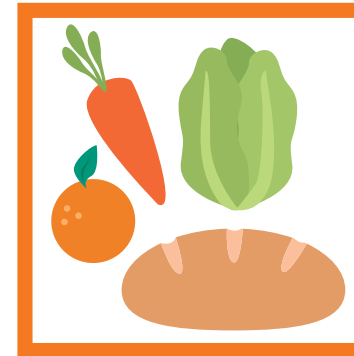


Menge:

Wenn es notwendig ist zu wiegen, notieren Sie hier die genaue Menge z.B. 220 g

Soll nicht gewogen werden, verwenden Sie Angaben wie z.B. Stückzahl, TL-Teelöffel, EL-Esslöffel, Schöpfer, Glas, Tasse, Handvoll

z.B. 1 Apfel, 1/2 Orange, 1 Hand voll Erdbeeren (Kinderhand/Erwachsenenhand)... 1 Scheibe Brot, 1 Brötchen...

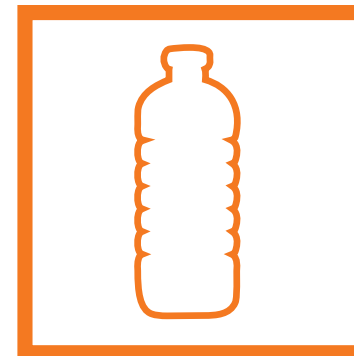


Lebensmittel:

Bei den Angaben zu Lebensmitteln ist es wichtig zu wissen um welche Lebensmittel es sich handelt, auch Zusatzangaben wie z.B. der Fettgehalt sind interessant.

z.B. Kuhmilch 3,5% Fett, Himbeermarmelade, Mehrkornbrot, Weißbrot, Haferflocken...

Bei komplett selbst gekochten Gerichten wird die Rezeptur mit Mengenangaben benötigt und der verzehrte Teil davon.



Getränke:

Auch bei den Getränken sind möglichst genaue Angaben notwendig.

z.B. Wasser, Saftschorle (Mischungsverhältnis 1:1/1:2/1:4...), Limonade (welche), Tee, Kaffee (bei Jugendlichen), Energydrinks, Eistee

Wird das Getränk angedickt bitte auch angeben



Anmerkungen:

Je nach Erkrankung können hier verschiedene Angaben gemacht werden:

- » Auftreten von Hautausschlägen
- » Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfälle...
- » Blutzuckerwerte
- » Aber auch Stimmungen (Essen aus Langeweile, Stress...)

Die Angabe der Uhrzeit ist hier wichtig!



Bewegung:

Die Bewegung hat einen Einfluss auf den Kalorienbedarf. Hier ist es wichtig die Uhrzeit und die Dauer der Aktivität anzugeben und auch um welche Sportart es sich handelt.

z.B. 14:30-15:15 Uhr - spazieren gehen

7:15-7:30 Uhr - mit dem Fahrrad zur Schule gefahren

18-19:00 Uhr - Fußball spielen

Es können auch die täglichen Schritte notiert werden.

