

Kleines Patientenetikett

Bitte zurück an:

Dr. von Haunersches Kinderspital
Ernährungsberatung

Katharina Dokoupil (Dr. oec. Troph.), Tel.: (089) 4400-53117

Sandra Fleissner (Diätassistentin), Tel.: (089) 4400-55198

Lindwurmstr. 4, 80337 München

Ernährungsprotokoll



Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Telefonnr.: _____

Körpergewicht [kg]: _____

Länge [cm]: _____

Diagnose: _____

Beh. Arzt / Ärztin: _____

Fragestellung

(z.B.: Kalorienzufuhr bei Gedeihstörung, Kalziumversorgung unter milchfreier Kost,
etc.):



1. Allgemeines

- Bitte schreiben Sie das Datum und den Wochentag, den Sie protokollieren oben auf das Protokollblatt.
- Sollten die beigelegten Seiten nicht reichen, bitten wir Sie, zusätzliche Seiten entsprechend der Vorlage ebenfalls mit Namen, Geburtsdatum, Datum des Protokolltages sowie der Seitenzahl zu beschriften.
- Beginnen Sie an jedem Tag eine neue Seite!

2. Spalte 1 (Uhrzeit)

Bitte notieren Sie hier immer zu welcher Uhrzeit Ihr Kind etwas isst oder trinkt.

3. Spalte 2 (Was Sie wiegen sollten)

- **Damit wir aus denen von Ihnen mühsam gewogenen Nahrungsmitteln und Getränken den genauen Energie- und Nährstoffgehalt berechnen können, sollten Sie die exakte Bezeichnung und den ganzen Namen des Produktes eintragen: z. B. „Leibnitz Butterkekse, Trinkmilch 1,5% Fett“ oder „Golden Toast Toastbrot.“**
- Teilen Sie uns bitte alles mit, was Ihr Kind isst oder trinkt: egal, ob es sich dabei um Snacks, Wasser, Medikamente, einen Aminosäurendrink oder Vitamin- bzw. Mineraltabletten handelt.
- Schreiben Sie bitte jeden neue Speise bzw. Zutat in eine neue Zeile!
- Messen Sie bitte jede Speise und Zutat einzeln ab: Brot und Margarine werden also getrennt gewogen und in getrennten Zeilen notiert.
- Wenn Sie etwas kochen, wiegen Sie diesen Teil der Nahrung bitte nach dem Kochen!
- Bitte teilen Sie uns auch mit, wie Sie Ihre Nahrung zubereitet haben: wurde etwas gekocht, gebraten oder vielleicht roh gegessen.
- Damit Ihnen und uns kein Nahrungsbestandteil verloren geht, sollten Sie sämtliche Zutaten schon während der Zubereitung notieren.

4. Spalte 3 (Was gegessen wurde)

- Schalten Sie die Waage ein und überprüfen Sie, ob die Skala auf 0 steht.
- Stellen Sie leere Gefäße wie Gläser, Teller oder ähnliches auf die Waage und notieren Sie das Gewicht in Spalte 3.
- Wiegen Sie anschließend die gewünschte Nahrung im Gefäß und notieren diesen Wert ebenfalls in Spalte 3.
- Sollten von einer Mahlzeit Reste bleiben, so bitten wir Sie, diese ebenfalls zu wiegen und in der Spalte 3 als Rest zu vermerken.



5. Auswärts essen gehen

- Nehmen Sie wenn möglich Ihre Waage mit.
- Nicht gewogene Nahrungsmittel schätzen Sie bitte so gut wie möglich ab.
- Für Reis, Gemüse oder Spaghetti werden Tassen, Tee- oder Esslöffel als Maßeinheiten empfohlen.
- Bitte schätzen Sie nicht in Gramm!
- Tragen Sie bitte die Herkunft der Mahlzeit ein, z. B. „McDonalds“ oder ähnliches.
- Vermerken Sie auch das Gewicht, das auf Verpackungen, Dosen und anderen Behältern steht.

6. Nahrungsmittel, die Ihr Kind nur in kleinen Mengen zu sich nimmt

- Bei Zucker, Öl o. ä. kann es eventuell für Sie einfacher sein, wenn Sie diese nicht wiegen sondern in Eß- oder Teelöffeln angeben.

7. Getränke

- Hier kann es wiederum für Sie einfacher sein, mit einem Messbecher die Menge in ml zu messen und aufzuschreiben.
- Trinkt Ihr Kind einen mit Wasser verdünnten Sirup, dann messen und notieren Sie bitte zunächst die Sirupmenge und anschließend - auch wieder einzeln - die zugefügte Wassermenge. Auch bei der Verdünnung von Fruchtsäften zu einer Schorle bitten wir Sie, Wasser und Fruchtsaft jeweils getrennt zu messen und zu vermerken.

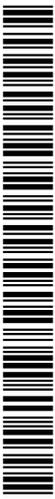
8. Pausenbrote

- Bitte wiegen Sie die Pausenbrote bei der Zubereitung.
- Wiegen Sie auch die Reste, die Ihr Kind möglicherweise wieder mit nach Hause bringt.
- Tragen Sie bitte jede Extramahlzeit in der Schule in den Ernährungsplan ein (z. B. Brez'n, Hanuta, Banane etc.)
- Beim Mittagessen in der Schule oder im Hort verfahren Sie bitte wie beim „Auswärts essen.“

9. Was tun, wenn Sie das Wiegen vergessen haben?

- Schätzen Sie dann bitte möglichst genau die Menge der einzelnen Nahrungsbestandteile und tragen Sie diese am betreffenden Tag ein.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter den angegebenen Telefonnummern zur Verfügung!



Name:

Geburtsdatum:

Protokolldatum:

Wochentag:

Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3	Spalte 4
Uhrzeit	Name, Art, Markenname und Zubereitungsart der Nahrung	Gewicht [g]	Bemerkungen (z.B. Erbrechen etc.)
7:00	Weizenmischbrot- 1 Scheibe	100g	
	Butter	10g	
	Gouda, 45% Fett i. Tr., 1 Scheibe	25g	
	Vollmilch 3,5% Fett, 1 Glas	200ml	
10:30	1 Fruchtzwerg von Dorn	50g	
12:30	Kartoffeln gekocht	150g	Nur die ½ davon gegessen
	In Butter geschwenkt	15g	
	Erbsen und Möhren aus der Dose	125g	
	Helle Soße aus 10g Mehl und 5g Butter		
	Bratgut prob in 10g Rapsöl gebraten	140g	
15:30	1/2 Stück Käsekuchen (siehe Rezept)	125g	
	Apfelsaftschorle mit 100ml Apfelsaft und 150ml Trinkwasser		
18:00	½ Pizza Hawaii (mit Ananas und Schinken) von Dr. Oetker	120g	
	Fanta	150ml	
	Über den Tag verteilt 1,5 Liter Mineralwasser getrunken		

Beispiel-Protokoll



02120022 Aufnahme/Anamnese



