

3-TAGE-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen und getrunken?	Portionsgröße / Menge	Wo haben Sie gegessen?	Grund der Nahrungsaufnahme
Frühstück					
Zwischenmahlzeit					
Mittagessen					

- Arbeitstag
 Freier Tag

3-TAGE-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen und getrunken?	Portionsgröße / Menge	Wo haben Sie gegessen?	Grund der Nahrungsaufnahme
Zwischen-Mahlzeit					
Abendessen					
Spätmahlzeit					

3-TAGE-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen und getrunken?	Portionsgröße / Menge	Wo haben Sie gegessen?	Grund der Nahrungsaufnahme
Frühstück					
Zwischenmahlzeit					
Mittagessen					

- Arbeitstag
 Freier Tag

3-TAGE-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen und getrunken?	Portionsgröße / Menge	Wo haben Sie gegessen?	Grund der Nahrungsaufnahme
Zwischen-Mahlzeit					
Abendessen					
Spätmahlzeit					

3-TAGE-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen und getrunken?	Portionsgröße / Menge	Wo haben Sie gegessen?	Grund der Nahrungsaufnahme
Frühstück					
Zwischenmahlzeit					
Mittagessen					

- Arbeitstag
 Freier Tag

3-TAGE-ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen und getrunken?	Portionsgröße / Menge	Wo haben Sie gegessen?	Grund der Nahrungsaufnahme
Zwischen-Mahlzeit					
Abendessen					
Spätmahlzeit					

AUSWERTUNG MAHLZEITENRHYTHMUS

Mahlzeiten	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Anmerkungen
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				
Spätmahlzeit				

- ✓ Absolviert
- × Ausgelassen

LEITFADEN FÜR DIE DURCHFÜHRUNG & AUSWERTUNG

Mit diesem Protokoll können Sie Ihr Ess- und Trinkverhalten drei Tage lang dokumentieren. Es unterstützt Sie dabei, einen Überblick darüber zu bekommen, wie ausgewogen Ihre Ernährung ist und gibt Ihnen somit wichtige Anhaltspunkte, ob Ihr Körper und Ihr Baby mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden.

Drucken Sie sich die Unterlagen am besten aus und legen Sie sich griffbereit hin, z.B. in der Küche, um alles zu dokumentieren, was Sie essen.

3-Tage-Ernährungsprotokoll: Bitte tragen Sie alle Lebensmittel ein, die Sie während Ihrer Haupt- und Zwischenmahlzeiten an drei aufeinanderfolgenden Tagen verzehrt haben. Füllen Sie das Protokoll und die einzelnen Fragen so genau wie möglich aus.

Mahlzeitenrhythmus: Dieser Bogen dient der Auswertung des 3-Tage-Protokolls in Bezug auf den Mahlzeitenrhythmus. Dies dient der Selbstkontrolle. Hier können Sie anhand Ihres eigenen 3-Tage-Protokolls eintragen, wie regelmäßig Sie essen oder ob es große Lücken gibt.

Auswertung Ausgewogenheit: Dieser Bogen dient ebenfalls der Auswertung des 3-Tages-Protokolls und gibt Ihnen einen Überblick darüber, wie ausgewogen Sie essen und ob Sie alle wichtigen Nährstoffgruppen zu sich nehmen.

- Um die Portionsgrößen einzutragen, beachten Sie bitte die Hinweise aus dem Kasten
- Trinkmenge: Hier zählen u.a. Wasser, Tee, Kaffee und dünne Saftschorlen
- Ist eine Nährstoffgruppe im roten Bereich ist dies ein Hinweis darauf, dass Sie entweder zu viel oder zu wenig der jeweiligen Lebensmittelgruppe zu sich nehmen
- Je mehr Kästchen Sie im grünen Bereich haben, desto besser
- Für Obst gilt in der Schwangerschaft, im optimalen Fall nur 2 Portionen / Handvoll am Tag zu verzehren und möglichst zuckerarme Obstsorten zu bevorzugen
- Für Gemüse sind mind. 3 Portionen pro Tag ideal, da der Nährstoffbedarf erhöht ist und ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich genommen werden sollen