

Ernährungsprotokoll für 3 Tage

Wichtige Hinweise für Eltern (bitte aufmerksam lesen):

Bitte führen Sie das Wiegeprotokoll an insgesamt 3 Tagen:

- 2 Tage unter der Woche (z. B. Montag–Freitag)
- 1 Tag am Wochenende (Samstag oder Sonntag)

➔ Wichtig:

Bitte an allen 3 Tagen den gesamten Tag dokumentieren:

- alle Mahlzeiten
- alle Zwischenmahlzeiten
- alle Getränke
- alle Zusatznahrungen und Supplemente

So wird richtig gewogen:

1. Vor dem Essen abwiegen:

- Jede Mahlzeit (z. B. Kartoffeln gekocht, Nudeln, Brot, Wurst) bitte vor dem Servieren wiegen.
- Auch selbst gekochte Gerichte bitte als fertige Portion wiegen (z. B. 180 g Spaghetti Bolognese).

2. Nach dem Essen Reste wiegen:

- Übrig gebliebenes Essen bitte separat wiegen. So sieht man, wie viel tatsächlich gegessen wurde.

3. Wenn im Kindergarten / Schule gegessen wird:

- Die Pädagog:innen bitten, ungefähre Portionen einzuschätzen (z. B. „½ Semmel + 1 Käseecke“).
- Falls möglich ein Foto der Portion machen.
- Notieren, was gegessen wurde und wie viel übrig blieb > meist geschätzt.

4. Fertigprodukte & Marken bitte genau angeben:

- z. B. „Fruchtzwerge Erdbeere – Danone“
- „Iglo Fischstäbchen, 4 Stück, im Backrohr gebacken“
- „Nutrilon 2 Folgemilch, 200 ml“
- „Allin Protein – Vanille, 1 Messlöffel“

5. Getränke bitte in ml angeben.

Tag 1 Uhrzeit	Speisen und Getränke (Name, Art, Marke und Zubereitungsart)	Gewicht/Menge	Zusatznahrung/ Sonde nahrung	Aktivität/ Bewegung
7:00	Weißbrot	50g		
	Butter	10g		
	Gouda 45% Fett i. Tr., 1 Scheibe	25g		
	Vollmilch 3,6% Fett, + Kakaopulver	200ml 10g		
7:45	Wasser	250ml		
10:30	1 Fruchtzweig	50g		
12:30	Kartoffeln gekocht	150g		
	in Butter geschwenkt	15g		
	Erbsen und Kartotten aus der Dose	125g		
	1 Frankfurter	60g		
15:30	1 Stück Kuchen (siehe Rezept)	125g	z.B. Nutrini 200ml	
	Orangensaft	200ml		
18:00	klare Suppe Nudeln gekocht	150ml 50g		
	Grießmilchspeise mit Vollmilch 3,6%	200g		

