

## Tipps und Hinweise zum Ausfüllen des Essprotokolls

- Tragen Sie bitte zunächst Ihren Namen sowie das Datum, Wochentag und Arbeits- oder arbeitsfreier Tag ein.

### Die Spalten

- In die erste Spalte tragen Sie bitte ein, **welche Mahlzeit** (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeit, Spätmahlzeit) es ist und die ungefähre **Dauer**.
- In die zweite Spalte beschreiben Sie bitte die **Situation**, das heißt wo, mit wem und aus welchem Anlass (z.B. zu Hause, Imbiss, Arbeitspause allein oder mit Kollegen, Einladung, etc.) Sie essen.
- In die dritte Spalte tragen Sie bitte die **Menge oder Portion** ein, die Sie verzehren. Dabei ist es nicht notwendig, dass Sie jede Speise einzeln abwägen – es sei denn, Sie möchten es!

Nutzen Sie gern haushaltsübliche Maße. Beispielsweise:

- 1 Esslöffel (1EL) oder 1 Teelöffel (1TL), gestrichen (gestr.) oder gehäuft (geh.)
- 1 Tasse/ Becher/Glas ...
- eine Handvoll, eine(n) faustgroße(n) XYZ, eine flache Hand XYZ

- In die vierte Spalte notieren Sie bitte die **verzehrten Lebensmittel**. Achten Sie dabei bitte auf folgendes:

- Obst und Gemüse: Geben Sie bitte Stückzahl, Stückgröße (klein, mittel, groß) oder andere Maße (s.o.) an.
- Fett und Öle: Schreiben Sie bitte die Sorte auf, z.B. Olivenöl, Butter...
- Fisch, Fleisch und Wurstwaren: Notieren Sie bitte von welchem Tier, welches Stück oder welche Art der Wurst.
- Milch und Milchprodukte: Nennen Sie bitte den Fettgehalt und auch gern den Produktnamen.
- Getränke (auch Alkohol): Notieren Sie bitte den Markennamen, in Tee und Kaffee ggf. die Zucker-/ Milchmenge angeben.
- Beschreiben Sie Brot, Brötchen und Kuchen bitte so genau wie möglich: Weißmehl, mit Körnern, Vollkorn.
- Kuchen: Geben Sie bitte an welche Kuchenart (Obstkuchen, Sahnecuchen, Rührteig...) Sie essen.
- Süßigkeiten und Knabbereien: Nennen Sie wenn möglich bitte den Produktnamen.
- Selbstgekochte Mahlzeiten: Notieren Sie bitte das Rezept und wie groß die verzehrte Portion ist.

- Schreiben Sie unter **Bemerkenswertes** bitte die Dinge auf, die diese Mahlzeit noch genauer beschreiben.

Zum Beispiel: Haben Sie mit großem Hunger (oder auch Heißhunger) gegessen? Oder haben Sie gegessen, obwohl Sie eigentlich gar keinen Hunger hatten? Waren Sie nach der Mahlzeit satt? Vielleicht sogar pappsatt? Wie hat es geschmeckt? Wie bzw. was haben Sie vor, während oder nach dem Essen gefühlt oder gedacht? Haben Sie neue Lebensmittel verwendet oder probiert?

- Und zu guter Letzt: Notieren Sie bitte, ob Sie sich vor oder nach dem Essen **bewegt oder Sport gemacht** haben. Notieren Sie dabei bitte auch, was und wie lang Sie es gedauert hat, wie stark es Sie beansprucht hat und warum Sie sich bewegt/Sport gemacht haben.