

Hinweise zum Ausfüllen des Ernährungstagebuchs

Liebe Klientin, lieber Klient

1. Notieren Sie 7 Tage lang alle Speisen und Getränke, die Sie konsumieren. Schreiben Sie bitte alle Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten, auch z.B. Soßen, Nüsse, Bonbons und Snacks während dem Fernsehen, im Büro oder außer Haus. Versuchen Sie in dieser Woche ihr gewohntes Ernährungsmuster beizubehalten und nicht zu oder abzunehmen.
2. Protokollieren Sie alles zum Zeitpunkt des Verzehr und nicht später!
3. Wenn Sie Mahlzeiten auslassen, dann kennzeichnen Sie diese.
4. Beschreiben Sie die Art des verzehrten Nahrungsmittels so genau wie möglich.
 - Zubereitungsart (gekocht, gegrillt, gedünstet)
 - Markenname bei Fertigprodukten notieren (z.B. Iglo, Knorr)
 - Benennen Sie die Wurst-, Fleisch-, Fisch- und Käsesorten
 - geben Sie die Mengen der Lebensmittel in Haushaltsüblichen Größen wie EL, TL, Scheibe, Tasse etc. an. Die beiliegende Tabelle mit den Portionsgrößen hilft Ihnen dabei.
5. Abgabe:
 - a) Schicken Sie das ausgefüllte Protokoll bitte bis spätestens 5 Tage vor ihrem nächsten Termin per Post an obige Adresse.
oder
 - b) Geben Sie das ausgefüllte Protokoll bitte bis spätestens 3 Tage vor ihrem nächsten Termin am Institut für Sport- und Sportwissenschaften in Raum 121 ab.
oder
 - c) Schicken Sie das ausgefüllte Protokoll bis spätestens 3 Tage vor ihrem nächsten Termin per E-Mail an ernaehrungsberatung@SPORT.kit.edu

Vielen Dank!