

# DURCH DICK UND DÜNN

Ambulantes Adipositasprogramm in Bonn

## Ernährungsprotokoll 4 Tage

Als Vorbereitung zum Adipositasprogramm *Durch Dick und Dünn* führen Sie bitte 4 Tage Ernährungsprotokolle aus. Die Tage müssen nicht hintereinander liegen und es wäre gut, wenn Sie sowohl Werkstage wie auch freie Tage protokollieren könnten. Kinder, die Zeiten bei getrennt lebenden Eltern verbringen, sollten möglichst von beiden Haushalten Protokolle mitbringen, soweit es möglich ist. **Bitte Protokoll zum Erstgespräch bei Psychologischen Dienst mitbringen!**

- 4 Tage Ernährungsprotokoll Kids (bitte Eltern helfen) und
- 4 Tage Ernährungsprotokoll beider Eltern

Mengenangabe bitte wie folgt angeben:

- 1 Scheibe (Sch.) Brot,
- 1 Handvoll (Hv.) Obst, Gemüse, Reis etc.,
- 1 Glas (Gl.) Wasser,
- 1 Esslöffel (El.) Cornflakes, Müsli,
- 1 Teelöffel (Tl.) Margarine, Nutella, Marmelade

Es kann hilfreich sein tagsüber die Getränke und Speisen einfach zu fotografieren und abends in Ruhe dann zu protokollieren. Es soll möglichst alles erfasst sein, auch Wasser, Kaffee und kleine „Zwischendurch-Essen“.

# DURCH DICK UND DÜNN

Ambulantes Adipositasprogramm in Bonn

Wochentag, Datum	1. Frühstück, Uhrzeit	2. Frühstück, Uhrzeit	Mittagessen/Uhrzeit	Abendessen/Uhrzeit	Bewegung/ Dauer

Nahrungsprotokoll von \_\_\_\_\_ . Bitte für Eltern und Kind getrennte Protokolle führen! Wasser, andere Getränke, Kaffee oder Tee auch immer eintragen.