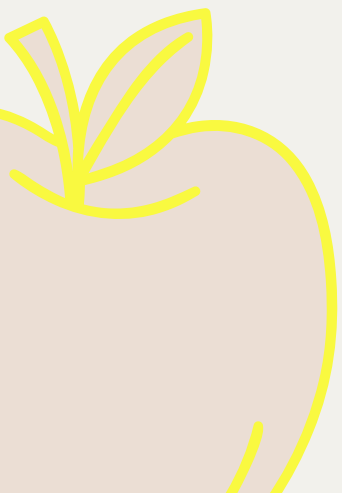
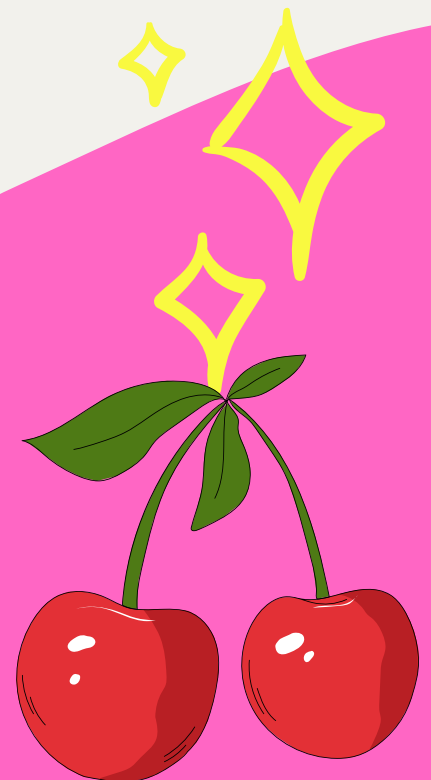


Ernährungsprotokoll



Ernährungsprotokoll

Wieviel isst und trinkt mein Kind an einem Tag?

Warum die meisten Ernährungsprotokolle zu kurz greifen...

Die meisten Essensprotokolle fragen ab, wieviel und was gegessen wurde. Dies zielt auf die Frage ab, ob das Kind am Ende des Tages genug Kalorien zu sich genommen hat, was durchaus eine wichtige Frage ist. Im Zusammenhang mit ARFID oder selektivem Essverhalten müssen jedoch weitere Faktoren abgefragt werden. Diese Punkte solltest du bei eurem Protokoll berücksichtigen:

- **Was wurde gegessen und wieviel davon?** Es ist wichtig zu wissen, welche Lebensmittel dein Kind aktuell isst und in welcher ungefähren Menge.
- **Wo wurde gegessen?** Isst das Kind z.B. in der Kita vielfältiger als zuhause oder umgekehrt? Isst es am Tisch weniger, als auf dem Sofa?
- **Wer war noch anwesend?** Sind gleichaltrige Kinder am Esstisch hilfreich? Gibt es eine Person in eurem Umfeld, die das Essverhalten nur schwer aushalten kann und ungeduldig wird, was wiederum das Essverhalten negativ beeinflusst?
- **Wann wurde gegessen?** Diese Frage ermöglicht einen Rückschluss darauf, ob dein Kind möglicherweise viele kleine Portionen am Tag isst und sich durch den Tag "snackt", so dass es zu den Hauptmahlzeiten gar keinen Appetit mehr hat.
- **Wann und wieviel wurde getrunken?** Getränke, selbst Wasser, machen den Magen für eine gewisse Zeit auch voll und natürlich ist genug Trinken gesund und wichtig. Manche Kinder trinken vor den Mahlzeiten jedoch großen Mengen und haben dann einen vollen Magen. In unserem Protokoll dokumentiert man die ungefähre Menge pro Tag.

Deine Aufgabe:

Führe ein Ernährungsprotokoll über 2 Wochen. Versuche es so präzise wie möglich auszufüllen. Besprich das nicht mit oder vor deinem Kind. Sein/ihr Essverhalten soll für dein Kind nicht unnötig problematisiert werden.



ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

NAME DES KINDES UND DATUM:

LEBENSMITTEL UND MENGE	UHRZEIT	ORT	ANWESENDE PERSONEN

UNGEFÄHRE TRINKMENGE PRO TAG:

(BITTE ANKREUZEN)



WEITERE BEOBACHTUNGEN: