

## Anleitung Ernährungsprotokoll



natalie vogel  
Praxis für Kinder- und Jugendmedizin

Liebe Patienten, liebe Eltern,  
im Tagebuch notieren Sie bitte, was und wie viel Ihr Kind wann isst und trinkt und wie es Ihrem Kind danach geht. **Oberste Regel: ehrlich und gewissenhaft sein!**

Führen Sie das Ernährungsprotokoll bitte über vier Wochen kontinuierlich um mögliche Auffälligkeiten oder Veränderungen feststellen zu können.  
Gerne kann Ihr Kind mit ausfüllen oder beraten.

### Das Protokoll sollte folgende Angaben enthalten:

- Datum, Uhrzeit und Wochentag
- war es ein schulfreier Tag oder ein normaler Schultag
- Ort notieren → wo Ihr Kind gegessen hat (zu Hause oder bei Freunden etc.)
- Emotionale Besonderheit (Ärger mit den Eltern, Schulstress, etc.)
- notieren Sie mögliche Medikamenteneinnahmen Ihres Kindes
- sportliche Aktivitäten
- besondere Lebensereignisse oder geänderte Lebensumstände
- weitere Besonderheiten
- achten Sie darauf, dass Ihr Kind über den Tag verteilt genug trinkt und notieren Sie die Trinkmenge und Uhrzeiten ebenfalls

Senden Sie uns das Protokoll bitte nach den vier Wochen per E-Mail zu → [praxis@kinderarzt-vogel.de](mailto:praxis@kinderarzt-vogel.de) und vereinbaren daraufhin einen Termin zum Besprechen des Protokolls

Ausgefüllt von-bis: \_\_\_\_\_ von wem: \_\_\_\_\_

Termin am: \_\_\_\_\_ um: \_\_\_\_\_