



Gemeinschaftspraxis
für Kinder und Jugendliche

Dr. med. Christina Kronlage
Yvonne von der Twer

www.meinekinderaerztinnen.de

Ernährungsprotokoll

Liebe Patienten, liebe Eltern,

bitte führen Sie das Ernährungsprotokoll, über die mit uns vereinbarte Tagesanzahl, so genau wie möglich. Notieren Sie am besten die Lebensmittel und Getränke direkt nachdem diese verzehrt worden sind.

Folgende Tabelle soll eine Hilfestellung sein:

Datum	Uhrzeit	Menge	Getränk/Lebensmittel	Bemerkungen
20.11.2018	8:00	200ml	Milch	
	8:10	1 Scheibe	Vollkornbrot	
		1 Teelöffel	Butter	
		1 Scheibe	Gouda 45%	
		100g	Quark Magerstufe	
	12:00	100g	Nudeln	
		50g	Hackfleischsauce	
		1	Apfel	

Los geht's, bitte benutzen Sie für jeden Tag ein eigenes Blatt.

Ernährungsprotokoll

von:

Wochentag:

Datum	Uhrzeit	Menge	Getränk/Lebensmittel	Bemerkungen