

Ernährungsprotokoll - Kinder

Zeit	Mahlzeit: Was wurde gegessen?	2 - 3 Stunden nach der Mahlzeit BEURTEILUNG	JA	NEIN	3 - 6 Stunden nach der Mahlzeit BEURTEILUNG	JA	NEIN
	Frühstück:	Baby / Kind ist satt Baby / Kind ist munter Baby / Kind ist zufrieden/ ausgeglichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kind hat Blähungen Kind hat sonstiges _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Zwischenmahlzeit:	Baby / Kind ist satt Baby / Kind ist munter Baby / Kind ist zufrieden/ ausgeglichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kind hat Blähungen Kind hat sonstiges _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mittagessen:	Baby / Kind ist satt Baby / Kind ist munter Baby / Kind ist zufrieden/ ausgeglichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kind hat Blähungen Kind hat sonstiges _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Zwischenmahlzeit:	Baby / Kind ist satt Baby / Kind ist munter Baby / Kind ist zufrieden/ ausgeglichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kind hat Blähungen Kind hat sonstiges _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Abendessen:	Baby / Kind ist satt Baby / Kind ist munter Baby / Kind ist zufrieden/ ausgeglichen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kind hat Blähungen Kind hat sonstiges _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn nicht alle Punkte positiv beurteilt wurden, Mahlzeit überprüfen:

- Wie war das Mengenverhältnis Eiweiß – Kohlenhydrate - Fett? – im Vergleich zu Mahlzeiten, wo alles passte
- Waren Nahrungsmittel mit kalter oder viele mit kühler Thermik dabei? (siehe: www.5-elemente-genuss.at/wp-content/uploads/2015/02/NM_Tabelle_5Elemente.pdf)
- Passt die Portionsgröße? – (ideal: ca. 2 Kinderfäuste groß – kompakte Nahrung)
- Passt die Zubereitungsart? (können Probleme verursachen: (Gebratenes, Frittiertes, Paniertes, Tiefkühlkost, Mikrowelle)
- Waren blähfördernde Nahrungsmittel nach westlichen Kriterien oder TCM-Kriterien dabei?
- Waren die Pausen zwischen den letzten Mahlzeiten ausreichend groß? (je nach Menge und Art der Nahrung/Alter d. Kindes: 2-5 Stunden)
- Passt die Qualität der Nahrungsmittel? (industriell verarbeitete Nahrung, Lightprodukte, Fertiggerichte)