

Übersicht 37 Beispiele für Anleitungen zur Führung von Ernährungsprotokollen

Formblatt für ein Ernährungsprotokoll mit Anleitung (90)

FEDERAL SECURITY AGENCY
U. S. PUBLIC HEALTH SERVICE
NUTRITION SECTION

DIET RECORD FOR CLINIC OR GROUP

Record No. _____ Institution, school, factory, etc. _____
 Name _____
 Address _____ Place (Home, Hospital, Other) _____
 Age _____ Sex _____ Race _____ Urban _____ Rural _____
(Years, months) (Months) (Years)

FOODS EATEN
(If you ate food raw, write RAW after that food. Tell how food was cooked. Tell how much you ate of each food. If you did not eat anything, write the word "NOTHING.")

	Food Code or Key
For breakfast _____	
Between breakfast and noon meal _____	
For noon meal _____	
Between noon and evening meal _____	
For evening meal _____	
After evening meal _____	

PUBLIC HEALTH SERVICE NUTRITION SECTION

INSTRUCTIONS TO THE PERSON RECORDING HIS DIET

When you write your diet record
REMEMBER THESE THINGS

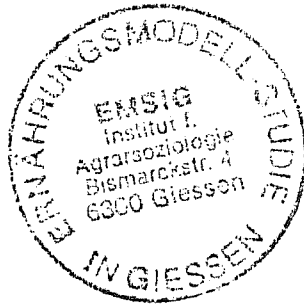
1. WRITE DOWN EVERY THING YOU EAT OR DRINK. If you miss a meal, write "NOTHING" in the space for that meal.
2. TELL HOW FOOD IS COOKED. IF YOU EAT A FOOD RAW, WRITE "RAW" AFTER IT.
3. WHEN YOU EAT TWO FOODS TOGETHER, WRITE DOWN BOTH OF THEM—like this:
 1 white roll with jelly
 1 cup black coffee with 1 teaspoon sugar
4. WRITE DOWN HOW MUCH YOU EAT OF EACH FOOD. Tell how many teaspoonfuls or tablespoonfuls you eat; tell whether you eat $\frac{1}{2}$ or $\frac{1}{4}$ or 1 cup full.
5. BE SURE TO WRITE THE *KIND* OF FOOD YOU EAT. If you eat cereal, write cornflakes, or grits, or oatmeal, or whatever kind of cereal it is. BE SURE TO TELL THE *KIND* if you eat any of these foods: bread, meat, peas, beans, potatoes, soups, salads, or sandwiches.

AFTER YOU FINISH WRITING YOUR RECORD, SEE IF YOU DID THESE THINGS:

1. Did you write down *EVERYTHING* you ate or drank?
2. Did you write down *HOW MUCH* you ate or drank?
3. Did you miss a meal? If you did, write *NOTHING* in the space for that meal. If you didn't eat between meals, write *NOTHING* in the space for between-meal food.

90 EADS, M.G./MEREDITH, A.P.: Nutrition studies. Publ. Health Rep. 63, S. 777-82, 1948

Achtung - bitte beachten Sie
einige Änderungen in dieser Anleitung



ALLGEMEINE HINWEISE FÜR EMSIG-TEILNEHMER ZUR ANFERTIGUNG DES

ERNÄHRUNGS-PROTOKOLLS

- Für die Dauer der Mahlzeiten reichen ungefähre Angaben, z. B. nicht 7.34 - 7.49, sondern 7.35 - 7.50.
- Als Namen der Mahlzeit können Sie die von Ihnen üblicherweise benutzte Bezeichnung wählen, z. B. 2. Frühstück, Abendbrot usw.
- Entsprechend den Vorgaben auf dem Ernährungs-Protokollbogen sind "Ort der Mahlzeit", "Mitessende" und die Gründe für eine un"typische Mahlzeit" anzukreuzen.
- Benutzen Sie für jede Mahlzeit eine neue Seite. Sparen Sie nicht unbedingt am Papier.
- Für Kleinigkeiten - wie 1 Praline, 1 Glas Milch oder ähnliches - keine neue Seite anfangen. Schreiben Sie dies noch zur vorherigen Mahlzeit, möglichst mit Uhrzeit. Es reicht aber auch beispielsweise: zwischen 10 und 11 Uhr: 3 Wick-Hustenbonbons.
- Schreiben Sie in jede Zeile nur ein Nahrungsmittel, dieses aber genau wie möglich.

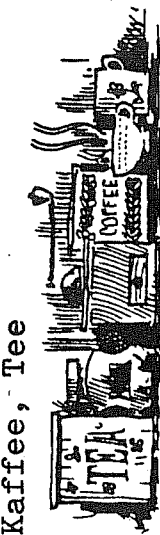
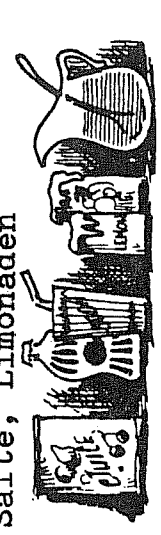
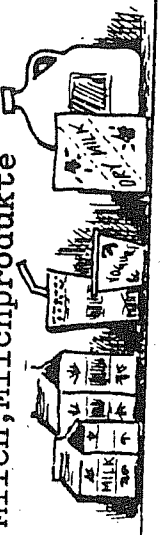

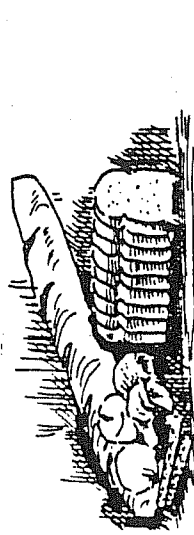
Beispiel:

- 1 Scheibe Roggen-Mischbrot (Stärke C, Größe M)
normal bestrichen mit Rama-Margarine
- 1 weichgekochtes Ei (ohne Salz), Handelsklasse 3
- 1 Tasse Bohnenkaffee
- 1 gestrichener Teelöffel Zucker

oder: Spaghetti (Birkel), halbe Packung (ca. 125g), unzubereitet
 Ketchup (Kraft), 3 gestrichene Eßlöffel
 Hackfleisch, halb und halb, 150g, roh
 grüner Salat, 1/2 Kopf
 Salat-Sauce (1000 Islands von Kraft), 3 Eßlöffel
 Eiscreme (Langnese "Disco"), 1 Packung

- Für uns ist es sehr hilfreich, wenn Sie uns die Markennamen nennen und die jeweiligen Mengen von der Verpackung ablesen; wir können dann unsere Nährwert-Berechnungen besser durchführen.
- Wenn Sie selbst gekocht haben sollten, nennen Sie uns bitte das Rezept (Bestandteile und Mengen).
- Geben Sie uns die Mengen so genau wie möglich an; bei gekauften, abgepackten Lebensmitteln steht die Mengenangabe ja meistens auf der Verpackung.
- Benutzen Sie andernfalls die Portionsangaben, die in Ihrem Haushalt üblich sind. Sie kennen ja das Verfahren schon aus dem Einführungsinterview.
- Bei anderen Mengen können Sie vielleicht manches mit Ihrer Haushaltswaage abwägen. Wenn nicht, schätzen Sie die Größe der Portion anhand des beiliegenden Blattes mit den Umrissen. Beispiel: Schnitzel war doppelt so groß wie 2 G und hatte die Dicke von D.
- Wenn Sie nicht alles aufgegessen haben sollten, schätzen Sie bitte die Menge der Reste.
- WICHTIG: Bei der Mengenangabe (Portionsgröße) geben Sie bitte zusätzlich mit an in welchem Zustand (roh, gekocht, etc.) das Lebensmittel gewogen bzw. geschätzt wurde.
 Beispiel: Schnitzel vom Kalb , 200g, roh
 Schnitzel vom Kalb, 150g, gebraten

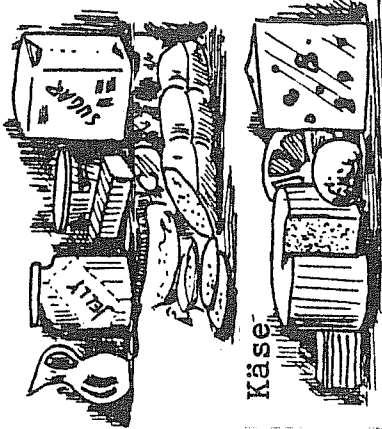
Weitere Hinweise zu Angaben von Art und Menge von Nahrungsmitteln.

Nahrungsmittelgruppe	gewünschte Beschreibung	gewünschte Mengenangabe
<p>Kaffee, Tee</p> 	<p>Bohnenkaffee, Malzkaffee, koffeinfrei; gefiltert, Pulverkaffee; schwarz, mit Zucker, Süßstoff (Marke); mit Kaffeesahne (30% Fettgehalt); Frischmilch (3,5%) Milchpulver-Ersatz (Marke) schwarzer Tee, Früchte-Tee, Zitronen-Saft</p>	<p>1 Tasse (üblich etwa 1/8 l) im Haushalt ml 1 Teelöffel (5-10g) g</p>
<p>Säfte, Limonaden</p> 	<p>Markennamen nennen Orangennektar Marke ... kalorienreduzierte, kohlenwasserstofffreie Limonade Marke.....</p>	<p>Menge in Flasche mit Inhalt von ml 1 Glas (200ml) ml 1 Becher (200ml) ml</p>
<p>Milch, Milchprodukte</p> 	<p>Fettgehalt der Milch, Frischmilch, H-Milch Zusatz von Kakaopulver und ähnlichem (Markennamen) Joghurt-Art, Name</p>	<p>Tasse, Glas, Becher, ... (s.o.) Teelöffel (s.o.) Becher (Packungsgröße)</p>
<p>Bier, Wein, Schnaps</p> 	<p>Pilsbier, Exportbier Rotwein, Weißwein, Wermutwein Likör (% Alkohol), Schnaps (% Alkohol)</p>	<p>1 Glas { 200ml } ml { 500ml } 1 Schnapsglas (20ml) ... ml</p>
<p>Brot, Brötchen</p> 	<p>Art des Brotes: Weizen, hell; Roggen, Vollkorn; Name eines Spezialbrot: Grahambrot; Milchbrötchen, Mohnbrötchen, etc. selbstgebacken (Rezept, Mehltypen, etc.)</p>	<p>Scheiben: dünn cm normal cm dick cm bei gekauften Scheiben (Packungsgröße, Markenname) Stückzahl</p>

5174

Brotaufstrich

+ Belag + Fett



Butter, Margarine (Markenname)
Speiseöl (Marke), Kokosfett,
Mayonaise
Art der Marmelade (z.B. Erdbeer-
marmelade, kalorienreduziert, Marke)
Nuß-Nugat-Creme
Schweineschmalz, Salz
Wurst, genaue Bezeichnung,
Bierschinken, Corned-beef
(Dose, Marke), Hausmacher-Leberwurst
Name der Käse-Sorte, Fettgehalt,
Markenname

Teelöffel g
Messerspitzen g
Eßlöffel g
Tassen g

Scheibe g
..... g
..... g

Teil der Dose, Packung von g

Eier



gekocht, Spiegelei, Rührei
(mit Zutaten, Fettart, Menge, usw.)

Stück, Handelsklasse

Getreideprodukte



Art: Haferflocken, Cornflakes,
Weizenmehl (Typ 405)
Nudeln (Marke, mit ... Eiern)

Eßlöffel g

Tasse g

Teil der Packung mit g

Kuchen, Konditorei-
waren



Name des Gebäcks, Kuchens; gekauft vom
Bäcker, selbstgemacht (Rezept, Zutaten)
mit Sahne
(s. Blatt "Größenangaben")

Teelöffel g
Eßlöffel g

Süßwaren, Kekse



Name der Ware, des Keks, Praline,
Bonbons, etc. (Verpackungsaufschrift)

Stücke
Packungsangaben

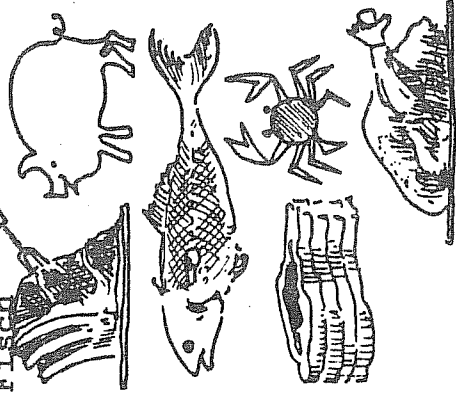
Eis, Nachspeisen



Name des Eises, der Speise (Marke, Verpackungsaufschrift), gekauft, selbstgemacht (nach Packungsvorschrift; nach eigenem Rezept; Zutaten)

Stücke
Packungsangaben

Fleisch, Geflügel
Fisch



genaue Beschreibung: z.B. magerer Schweinebauch; tiefgekühltes Hähnchen ohne Innereien; tiefgekühlte Fischstäbchen, paniert, Marke...; Art der Zubereitung, Rezept, Zutaten
Sauce (fertig, Marke; selbstzubereitet, Zutaten)
wenn nicht alles mitgegessen, dann notieren: fette Teile abgeschnitten, Haut nicht gegessen
Beilagen: Kartoffel - Art der Zubereitung, Salzkartoffel, Bratkartoffel (Zutaten, Fett, Speck,...)
Nudeln, Reis (s. Getreideprodukte)

Stück
Größenangaben - unter Zuhilfenahme von Blatt "Größenangaben" eingekaufte Menge (bei Metzger)
Eßlöffel g
Stück (Kartoffeln, Größe, Durchmesser)
Tasseng

- 527/6 -

Gemüse, Früchte



Name, frisch, Konserve, selbsteingemacht, tiefgekühlt, getrocknet;
Art der Zubereitung, Zutaten
alles gegessen: abgeschält, Apfelgehäuse nicht gegessen
mit Sahne, Zucker

Stück, Teile vom Ganzen
Größe (z.B. Durchmesser)
Teelöffel g
Eßlöffel g
Tasse g

Salat

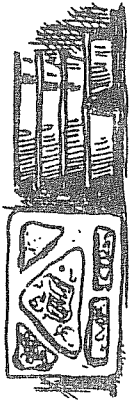


Salatsauce (selbstgemacht, Zutaten; gekauft - Marke)

Gemischte Gerichte:
Eintopf, Pizza, usw.



Fertiggerichte

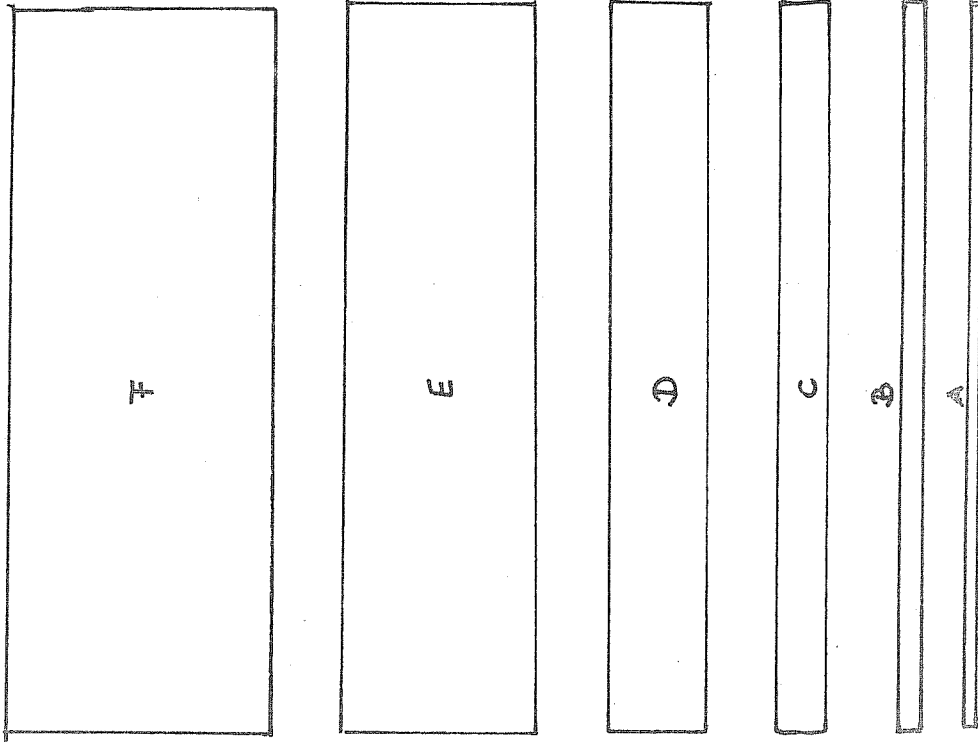


Name, Rezept, Zutaten
wenn gekauft: Name, Dosensuppe,
Marke (Packungsaufschrift)
tiefgekühlte Pizza (Marke)

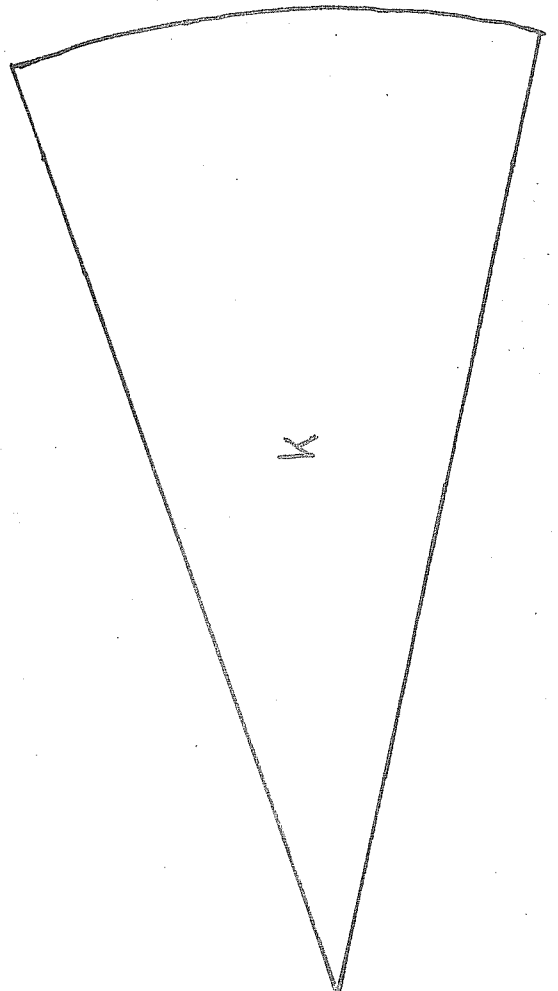
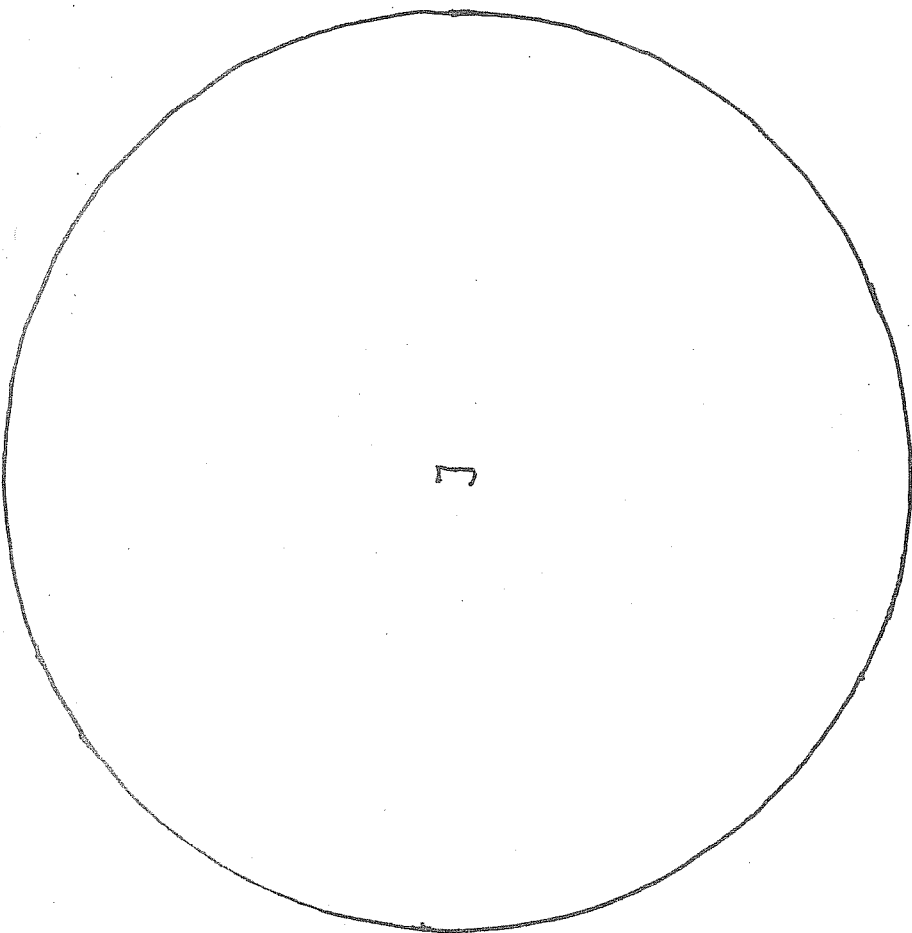
Art, Name, Marke (Packungsaufschrift)

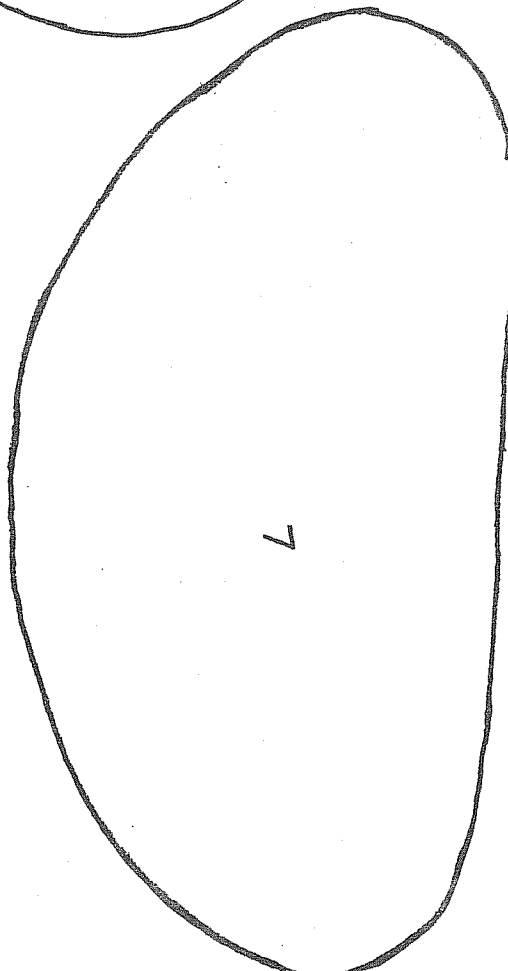
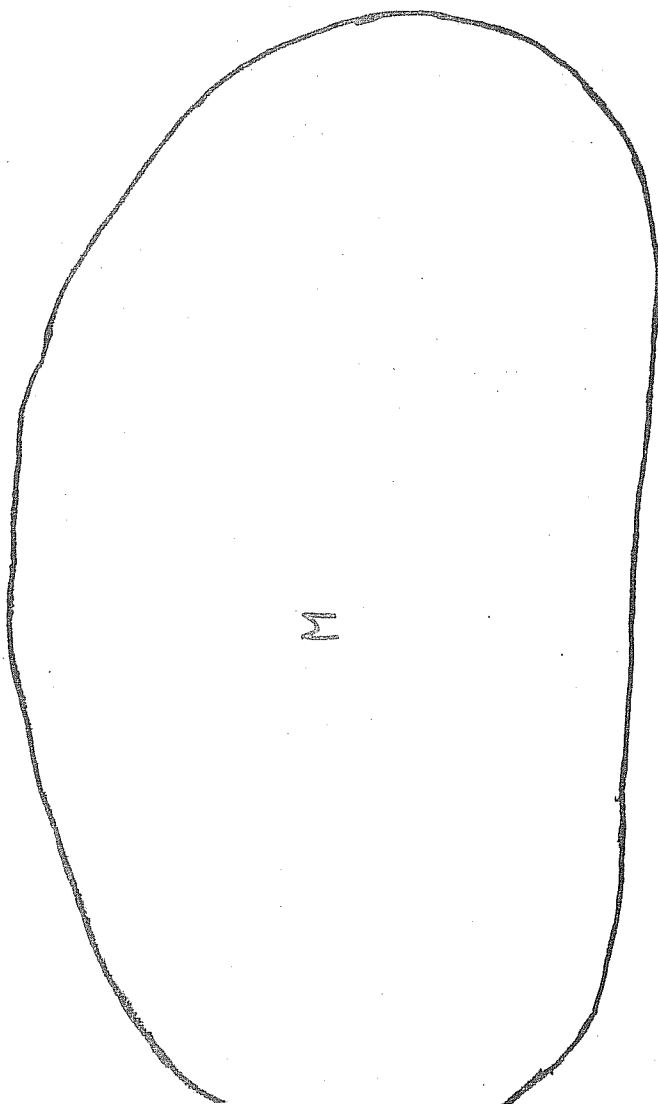
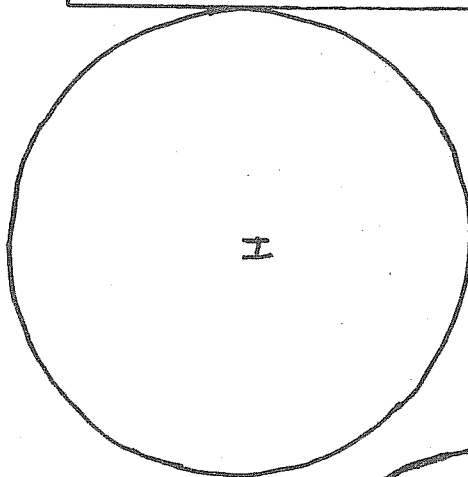
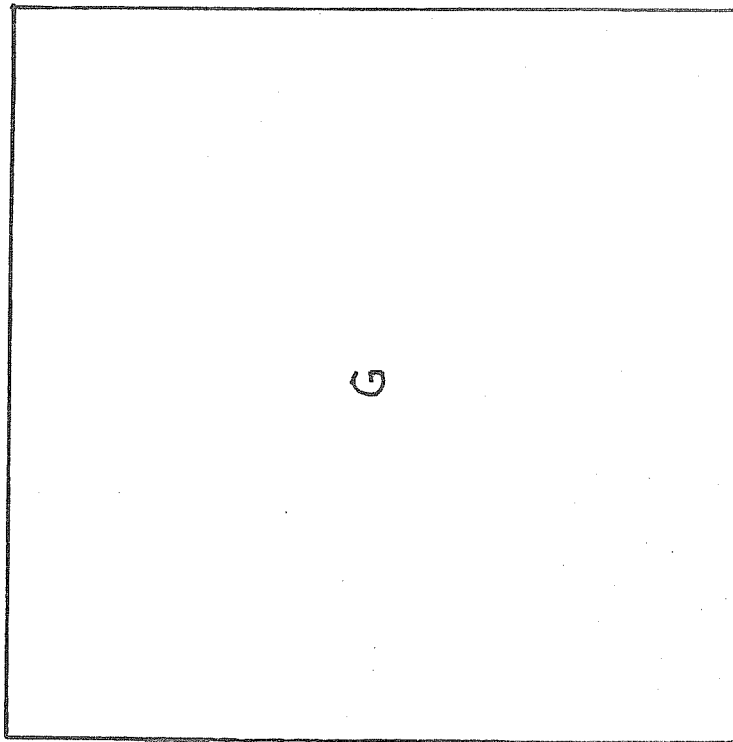
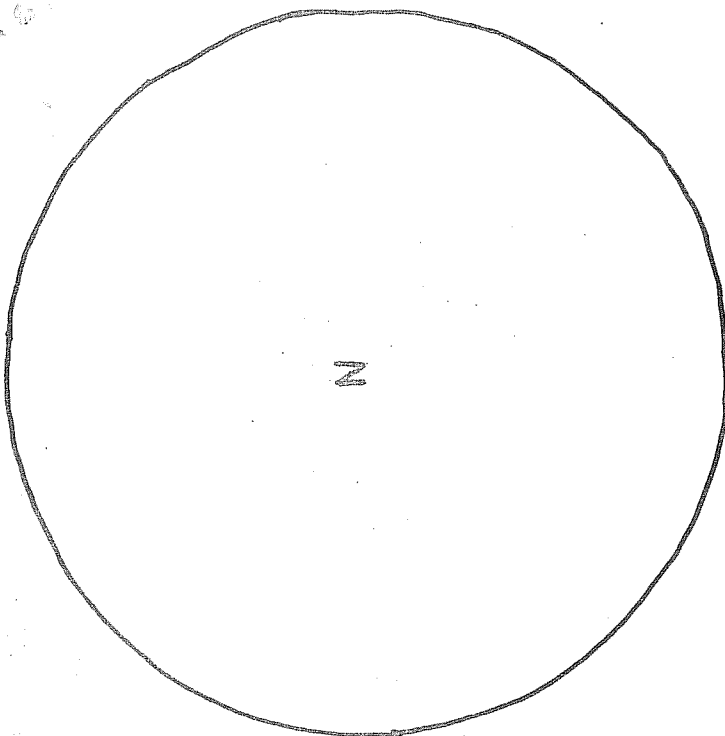
Eßlöffelg
Tasseg
Tellerg

Packungsangaben



E M S I G
"Größenangaben I"





Anleitung zum Führen des Ernährungsprotokolls der
Nationalen Verzehrerhebung (GfK, Ernährungsforschung, 1987)
Lit. 16.569

Das Protokollheft

Von unserem Mitarbeiter wird Ihnen nach der Vorstellung des Projektes und der Befragung mittels Fragebogen für **jedes** Haushaltsmitglied ein "Verzehrsprotokoll"-Heft übergeben. Hier tragen Sie bitte an neun aufeinanderfolgenden Tagen die verzehrten Lebensmittel ein.

Das Protokollheftchen ist von den Abmessungen und der äußerlichen Aufmachung so gestaltet, daß Sie es immer bei sich führen und sofort protokollieren können; auch wenn Sie einmal außer Haus essen. Im Inneren des Heftchens finden Sie:

- eine kurze Anwendungsanleitung für das Ausfüllen des Verzehrs- und Tätigkeitsprotokolls
- eine Übersicht über Abkürzungen, die Sie bei der Protokollführung verwenden sollten
- ein, von uns vorgegebenes Beispiel, zum Verzehrs- und Tätigkeitsprotokoll
- die Protokoll-Vordrucke für 9 Erhebungstage.



Die Protokolle des zweiten Erhebungstages sind mit einem schwarzen Rand markiert und perforiert. Senden Sie diese bitte **unmittelbar** nach Abschluß des zweiten Erhebungstages in dem von unserem Interviewer übergebenen, frankierten Rückumschlag an uns ein. Versenden Sie dabei die Protokolle aller Haushaltsmitglieder in diesem Briefumschlag.

Die Protokolle der anderen Erhebungstage werden von unserem Interviewer am Ende der Erhebung persönlich abgeholt.

Wie wird das Verzehrsprotokoll geführt?

Jedes Mitglied in Ihrem Haushalt erhält ein eigenes Protokollheft. Darin soll der Verzehr der jeweiligen Person getrennt von allen übrigen Haushaltsmitgliedern aufgeschrieben werden.

Für die jüngeren Personen im Haushalt (unter 12 Jahren) werden die Eltern gebeten, das Protokoll zu führen. Auch bei Jugendlichen sollten die Eltern bei den Eintragungen hilfreich zur Seite stehen, damit eine entsprechende Genauigkeit und Verlässlichkeit erreicht werden kann.

Für jeden Tag sind fünf Seiten "Verzehrsprotokoll" vorgesehen, wo Sie Ihre Mahlzeiten und auch den Verzehr von Kleinigkeiten zwischendurch getrennt eintragen können.

Folgende Angaben sollten Sie zu **jeder** Mahlzeit machen:

- Wochentag und Datum
- die Art der Mahlzeit
- Zeitpunkt und Ort der Mahlzeiteneinnahme
- die im einzelnen verzehrten Lebensmittel mit Mengenangabe, Art der Zubereitung und Bezeichnung der Verpackungsart.

Führen Sie das Protokoll bitte **immer unmittelbar** während oder nach dem Essen — denn die Vollständigkeit der Angaben ist wichtiger als Eintragungen in Schönschrift.

Beispiele zur Protokollgestaltung

Was wurde zubereitet bzw. verzehrt ?

Was muß protokolliert werden ?

Zum 1. Frühstück:

1 Scheibe Roggenmischbrot
mit Butter und Kalbsleberwurst,
dazu 1 gesalzenes Ei,
1 Scheibe Weißbrot getoastet,
mit Butter und Honig.

Getrunken wurden zwei Tassen
Tee mit Milch.

Größenangabe nach den
vom Interviewer
überreichten Schablonen

1. Tag Verzehrsprotokoll für Mi 15.01.86
(Datum)

Mahlzeit: Frühstück Ort des Verzehr:
 zu Hause
 außer Haus, und zwar _____

Uhrzeit: 7:30

roh/Trockengewicht mit Abfall Menge	Lebensmittel wie verzehrt (incl. aller Zutaten)	Zubereitung	Ver- pak- kung
1 Schl	Roggenmischbrot		U
8g	Butter		P
20g	Kalbsleberwurst		K
1 Kl.	Ei	gekocht	U
3 Pr.	Salz		P
1 SchBH	Weißbrot	getoastet	U
8g	Butter		P
1 TL	Honig		G
2 TA	Schwarzer Tee		U
4 TL	Milch 3,5%		P

X = Ja

Ein Beispiel für die Protokollierung eines Mittagessens finden Sie auf der folgenden Seite.

Was wurde zubereitet bzw. verzehrt ?

Zum Mittagessen wurden für drei Personen, unter Verwendung folgender Lebensmittel/Zutaten, zubereitet:

Rührei aus 6 Eiern mit 5 EL Milch, 185 g fettem Speck und 2 gehäuften TL tiefgefrorenem Schnittlauch, gewürzt mit 1 Prise Pfeffer. Die Ei-Masse wurde in 2 gestrichenen EL Butter gebraten. Davon verzehrte jede Person ca. 1/3.

Für die Bratkartoffeln wurden 630 g Pellkartoffeln geschält und mit den Würfeln einer großen Zwiebel in 6 EL Sonnenblumenöl gebraten. 2 Prisen Pfeffer und 1/2 TL Salz wurden zum Würzen benutzt. Pro Person wurden ca. 270 g (1/3) Bratkartoffeln gegessen.

Nachtisch: 1 kleine Apfelsine.

Getrunken wurde 1 halber Liter Hefe-Weizenbier.

Was muß protokolliert werden ?

1. Tag Verzehrsprotokoll für Mi 15.01.86 (Datum)

Mahlzeit: Mittag Ort des Verzehr: zu Hause außer Haus, und zwar
 Uhrzeit: 12:30

roh/Trockengewicht mit Abfall Menge		Lebensmittel wie verzehrt (incl. aller Zutaten)	Zubereitung	Verpackung
6 mittelgr.		Eier	gebraten	P
5 EL		Milch 3,5%	"	K
185g	x	Speck, fett	"	u
2 geh. TL	x	Schnittlauch, gefroren	"	K
1 Pr		Pfeffer	"	G
2 gestr. EL		Butter	"	P
195g		(= 1/3) Rührei (gegessen)		
630g	x	Pellkartoffeln		u
1gr	x x	Zwiebel		u
2 Pr		Pfeffer		G
1/2 TL		Salz		P
6 EL		Sonnenblumenöl		D
270g		(= 1/3) Bratkartoffeln (gegessen)		
1 gel.	x x	Orange		u
0,5l		Hefe-Weizenbier		G

jeweils angeben: verzehrte Menge pro Person

Beachten Sie beim Protokollieren unbedingt:

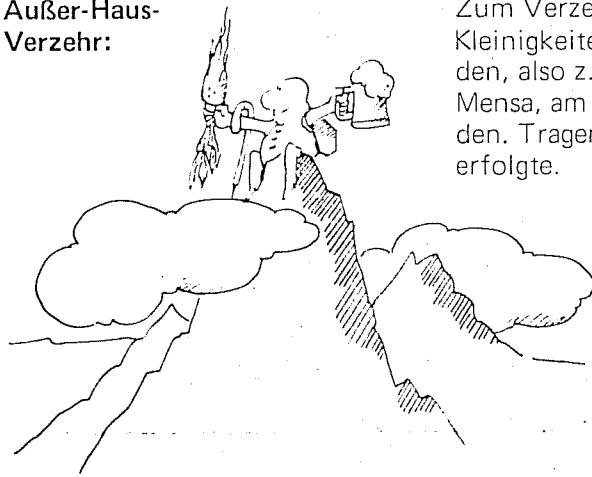
- tragen Sie die Art der Zubereitung ein (kein Eintrag bedeutet: nicht zubereitet bzw. roh)
- kreuzen Sie bitte den Zustand der angegebenen Mengen zum Zeitpunkt der Gewichtsermittlung an (kein "x" bedeutet: das Lebensmittel wurde so verzehrt, wie zuvor gewogen; ohne Abfall und nach der Zubereitung)
- protokollieren Sie bei Gerichten den pro Person verzehrten Anteil an der zubereiteten Gesamtmenge und den Namen des Gerichts (s. Beispiel).

Hinweise zum Verzehrprotokoll von A - Z

Abkürzungen: Für die Kennzeichnung der Verpackungsart und die Mengenangaben/-bezeichnungen können Sie die im Protokollheft vorgeschlagenen Abkürzungen benutzen (siehe auch "Schablonen").

Abwiegen: Wiegen Sie bitte möglichst alle Lebensmittel ab. Dadurch wird ein hohes Maß an Genauigkeit erreicht. Andernfalls geben Sie die Mengen der verzehrten Lebensmittel in haushaltsüblichen Maßen (TL, EL usw.) an. Die im Protokollheft vorgegebenen Abkürzungen helfen Ihnen dabei. Geben Sie das Gewicht der einzelnen Lebensmittel möglichst im verzehrfertigen Zustand an.

Außer-Haus-Verzehr:



Zum Verzehr außer Haus zählen **alle** Mahlzeiten oder Kleinigkeiten, die nicht zu Hause gegessen und getrunken werden, also z. B. im Restaurant, in der Kantine oder Mensa, am Kiosk, während des Autofahrens, bei Freunden. Tragen Sie dann bitte jeweils ein, wo der Verzehr erfolgte.

Außer Haus ist ein Abwiegen einzelner Lebensmittel oder Bestandteile oft nicht möglich. Beschreiben Sie dann die einzelnen Lebensmittel und Gerichte auf dem Teller immer genau nach Art und Menge; darüber hinaus kann das Abzählen von Menuebestandteilen (4 Kartoffelkroketten, 3 gehäufte EL Reis) hilfreich sein.

Besuch: Sind Sie bei Freunden zum Essen eingeladen, versuchen Sie die einzelnen Zutaten zu ergründen und schreiben Sie die Mengen auf, die Sie (als Anteil von der insgesamt zubereiteten Menge) gegessen haben (siehe auch "Außer-Haus-Verzehr").

Brot und Brötchen:

Bedenken Sie, daß es in unseren Bäckereien viele verschiedene Brot- und Brötchensorten gibt. Im Protokoll ist deshalb eine möglichst genaue Bezeichnung der Sorte erforderlich (z. B. Weißbrot, Roggenvollkornbrot, Leinsamenbrot, Roggenbrötchen mit Kleie). Vergessen Sie auch nicht den Brotaufstrich (insbesondere Streichfette) oder Belag anzugeben.

Bezeichnung der Lebensmittel:

Sie sollten versuchen, Lebensmittel immer so genau wie möglich zu benennen (z. B. Fettstufe, Sorte, Zutaten) – auch mittels Markennamen. Dazu gehören auch Angaben über deren Zustand: tiefgefroren, eingemächt, aus der Dose, getrocknet, frisch.

Ernährungsgewohnheiten:

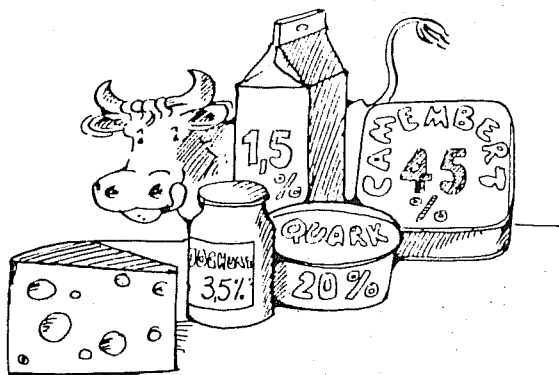
Um ein tatsächliches Abbild der bestehenden Ernährungsgewohnheiten in der Bundesrepublik Deutschland zu bekommen und Ihren persönlichen Ernährungsstatus beurteilen zu können, bitten wir Sie, Ihre **normalen** Eßgewohnheiten während der Protokollführung nicht zu ändern. Essen und trinken Sie also nichts anderes, nicht mehr und nicht weniger, als sonst.

Fernsehen:

Auch während des Fernsehens am Abend konsumierte Getränke, Knabberereien und Süßigkeiten sollen als Verzehr auf einer eigenen Seite des Verzehrprotokolls aufgeführt werden.

Fettgehalt / Fettanteil von Lebensmitteln:

Ausführliche Angaben zum Fettgehalt sind insbesondere zur genauen Beschreibung von Milch, Milchprodukten, Fleisch und Wurstwaren nötig. Bei Milch und Milchprodukten (Dosenmilch, Joghurt, Quark, Käse) finden Sie die jeweiligen Fettgehalte auf der Packung.



Fleisch:

Vermerken Sie beim Verzehr von Fleisch bitte, von welchem Tier welcher Teil verzehrt wurde und ob das verzehrte Stück mager, mitte, fett oder fett gewesen ist, bzw. wenn Sie das sichtbare Fett nicht mitverzehrt haben.

Beispiel: Kalbskotelett, mager; Schweinebauch, fett; Rumpsteak.

Gemüse und Salate:

Achten Sie bei diesen Lebensmitteln darauf, jeweils die Sorte zu notieren. Nicht "Salat", sondern z. B. "Kopfsalat", "Feldsalat" oder "Chinakohl" aufschreiben. Geben Sie das Gewicht möglichst für alle Bestandteile (Gemüsemischungen, gemischter Salat) im verzehrfertigen Zustand (ohne Abfall) an. Bitte die Zutaten der Salatsauce nicht vergessen.

Gerichte:

Die einzelnen Zutaten sollen **unmittelbar während** der Zubereitung auf der Zutatenliste notiert werden. Anschließend werden die Zutaten in die Protokoll-Hefte eingetragen und dabei mit einer geschweiften Klammer gekennzeichnet. Zusätzlich müssen die **anteilig verzehrten Mengen** vermerkt werden (siehe Beispiel S. 10).

Getränke:

Über den gesamten Tag verteilt wird außerhalb der eigentlichen Mahlzeiten oft etwas getrunken. Vergessen Sie daher nicht, die im einzelnen aufgenommenen Getränke (Kaffee, Tee, Mineralwasser, Säfte, alkoholische Getränke usw.) jeweils im Protokoll einzutragen. Vermerken Sie auch, wo Sie diese Getränke aufgenommen haben.

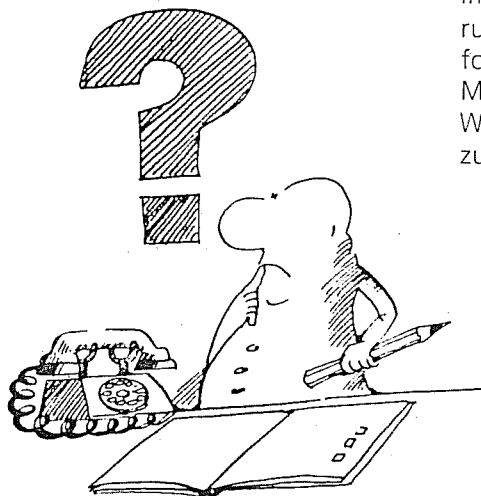
Gewürze:

Die Verwendung von Gewürzen ist mengenmäßig schwer abzuschätzen und wird oft ganz bei der Protokollführung vergessen. Versuchen Sie mit Hilfe zutreffender Mengenangaben (1 Prise, 1/2 Teelöffel etc.) die Verwendung von Gewürzen, Küchenkräutern, Gewürzmischungen, -soßen und Kochsalz zu beschreiben. Denken Sie vor allem an Kochsalz

- bei der Zubereitung von Speisen (Gemüse, Salate, Fleisch etc.)
- zu verschiedenen Lebensmitteln (Tomate, Rettich, Eier) bei Tisch.

- Krankheit:** Sollten Sie während der 9-tägigen Erhebungsphase krank werden und Ihre Ernährungsgewohnheiten gezwungenermaßen umstellen müssen, tun Sie dies und protokollieren Sie den "unüblichen" Verzehr. Vermerken Sie jedoch bitte bei den entsprechenden Tagen, daß Sie erkrankt waren.
- Kuchen:** Benutzen Sie für die Angabe der Menge die vereinbarten Abkürzungen unter Zuhilfenahme der Schablonen.
- Milch und Milchprodukte:** siehe "Fettgehalt"
- Reisen:** Während einer Reise (z. B. Dienstreise, Wochenendausflug) gelten alle Mahlzeiten als Außer-Haus-Verzehr und es gelten die entsprechenden Hinweise.
- Rückfragen:**

Sollten Sie bei der Protokollführung irgendwelche Schwierigkeiten haben oder sich für sonstige Fragen im Zusammenhang mit dieser Erhebung interessieren, rufen Sie Ihren Interviewer oder die GfK-Ernährungsforschung, Herrn Jörg Rosenbauer/Frau Bärbel Matiaske, Telefon: 0911 / 395-220, einfach an. //
Wir stehen Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.



Dabei genügt ein kurzer Anruf mit der Angabe Ihrer Telefonnummer: wir rufen Sie dann sofort zurück.

Salz: siehe "Gewürze"

Schablonen und Modelle:

Sollte es nicht möglich sein, Lebensmittel abzuwiegen, verwenden bitte die Schablonen und vereinbarten Gefäßgrößen des Modellsatz zur genaueren Bezeichnung der Lebensmittelmengen. Die Schablonen eignen sich für Brot-, Wurst- und Käsescheiben sowie Kuchen- bzw. Tortenstücke. Der Modellsatz aus Schüsseln, Bechern und Löffeln ist besonders im Außer-Haus-Verzehr die Ermittlung der Mengen von Suppen, Salaten, Beilagen, Getränken u.a. erleichtern.

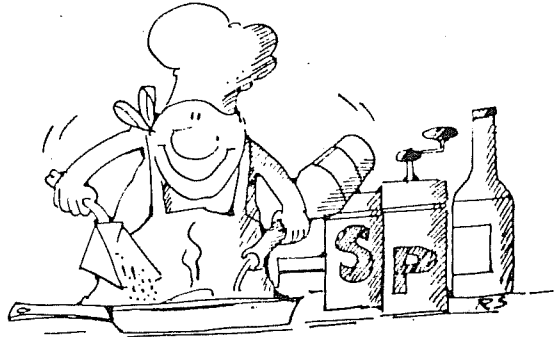
Verpackung der Lebensmittel:

Machen Sie bei verpackten Lebensmitteln einen Vermerk über die Art des Verpackungsmaterials "wie eingekauft". Dazu sollten Sie auch die vorgegebenen Abkürzungen benutzen.

Zubereitung und Zutaten:

Viele Lebensmittel werden vor dem Verzehr in verschiedener Weise zubereitet. Das trifft insbesondere bei warmen Mahlzeiten zu. Vergessen Sie in diesem Fall nicht, die **einzelnen** Zutaten, die bei der Zubereitung verwendet wurden, getrennt aufzuführen (z. B. Wasser, Kochsalz, Mehl, Sahne, Ei, Paniermehl etc.). Das ist auch bei der Herstellung von **Soße** von großer Bedeutung, ebenso beim Panieren von Fleisch und Fisch.

Bei zusammengesetzten Gerichten (z.B. Eintopf, Auflauf, Kuchen) schlüsseln Sie diese bitte auch entsprechend der einzelnen Zutaten auf. Allgemeine Bezeichnungen (z.B. "Gulaschsuppe" oder "Soße" sind zu ungenau! Erfassen Sie auch die Mengen der einzelnen Zutaten.



Neben den einzelnen Zutaten sollte auch das Garverfahren in der Spalte "Zubereitung" vermerkt werden, weil je nach Art der Zubereitung die Lebensmittel unterschiedlich verändert werden.

Folgende Zubereitungsformen können hierbei unterschieden werden

- Garen / Erwärmen (z. B. Fertiggerichte).
- Kochen, Druckkochen / Garziehen, Pochieren (z.B. Fisch)
- Dämpfen / Druckdämpfen
- Dünsten / Druckdünsten / Schmoren
- Backen / Braten im Ofen (z. B. Auflauf), Gratinieren (Überbacken)
- Grillen / Rösten (z. B. Toasten)
- Braten in der Pfanne / Fritieren
- Garen mit Microwellen.

Erfolgt im Haushalt keine weitere Zubereitung von Lebensmitteln (= roh / nicht zubereitet), dann kann die Angabe in der Spalte "Zubereitung" entfallen.

**Zwischenmahlzeiten
und Kleinigkeiten
zwischen durch:**

Auch wenn Sie keine "komplette" Mahlzeit einnehmen, notieren Sie sämtliche Kleinigkeiten (Knabberereien, Süßigkeiten, Getränke) mit dem jeweiligen Ort und Zeitpunkt des Verzehrs.

- 037/111

16.572

Anwendungsanleitung für das Verzehrsprotokoll

Tragen Sie bitte in dieses Heft grundsätzlich **alles** ein, was Sie verzehren:

- Speisen und Getränke (auch Wasser zur Einnahme von Medikamenten, Kaffee, Tee, Säfte etc.)
- Süßigkeiten und andere Kleinigkeiten zwischendurch
- Präparate (z. B. Vitamin-, Mineralstoffpräparate, Stärkungsmittel).

- Vermerken Sie Wochentag und Datum auf allen, für einen Tag vorgesehenen fünf Seiten, auch wenn Sie keine entsprechende Mahlzeit einnehmen.
- Notieren Sie jeweils bitte die Art der Mahlzeit, die Uhrzeit und den Ort des Verzehrs unter dessen genauer Bezeichnung.
- Verwenden Sie bitte für jede Haupt- und Zwischenmahlzeit eine eigene Seite. Trennen Sie „Kleinigkeiten zwischendurch“ mit einem waagerechten Strich von diesen Mahlzeiten ab. Die Uhrzeit und den Ort des Verzehrs bitte nicht vergessen!
- Protokollieren Sie bitte **immer unmittelbar** während oder nach dem Essen.
- Wiegen Sie bitte möglichst alle Lebensmittel ab; ist das nicht möglich, geben Sie die Mengen in haushaltsüblichen Maßen oder mittels der Schablonen und Modelle entsprechend der vorgegebenen Abkürzungen an.
- Geben Sie bitte für die einzelnen Lebensmittel **genau an**:
 - bei Milch und -produkten die Sorte und den Fettgehalt

Ernährungsforschung
der
GfK-Marktforschung
Burgschmietstraße 2
8500 Nürnberg

Herr Jörg Rosenbauer
Telefon 09 11/395-220

Mengenangaben / Abkürzungen

TL	Teelöffel	} geh (gehäuft) gestr (gestrichen)
EL	Eßlöffel	
GL	Gemüselöffel	
Be (1-2)	Becher	
Ta	Tasse	
St	Stück	
S (1-3)	Schüssel	
Sch (A-M)	Scheibe	} (s. Schablone)
K (1-7)	Kuchen/Torte	
Pr	Prise	
g	Gramm	
ml	Milliliter	
		groß, mittel, klein

Verpackungsarten / Abkürzungen

D	Dose (Konserve, Blech)
G	Glas
K	Kunststoff-Folie, Plastikbeutel/-becher
A	Aluminium-/Stanniolverpackung
P	Papier(tüte), Pappe, Cellophan
u	unverpackt, lose

ei Fleisch die Art der Zubereitung, die Tierart, welcher Teil verzehrt wurde und wie fett (mager, mittelfett, fett) dieser war
ei Fetten, Ölen und Margarine die Marke und Sorte
ei Brot → Sorte (z. B. Vollkorn-, Weißbrot)
ei Gemüse und Salaten bitte ebenfalls die Sorte, Zubereitung und Zutaten
ei Getränken die Sorte, Marke und ggf. Zusätze (z. B. Vitamine, Süßstoff)

ren Sie bei Gerichten (z. B. Eintopf, Kuchen) die Art und Mengen **Zutaten** (Wasser, Salz, Mehl, Sahne etc.) bei der Zubereitung. an Sie diese Zutaten mit einer Klammer zusammen.
n Sie darunter ein, wieviel (Menge und Anteil am Gesamtgericht) tatsächlich davon verzehrt haben.

sen Sie auch die Verwendung von Küchenkräutern, Gewürzen und Würzungen mit zutreffenden Mengenangaben (Prise, 1/2 TL etc.). Besonders die Verwendung von Kochsalz bei der Zubereitung von Speisen und beim Zusalzen zu verschiedenen Mitteln (Tomate, Rettich, Eiern usw.) bei Tisch ist wichtig!

erken Sie in den jeweiligen Spalten (bei Menge) bitte **immer** den **Ort** der Lebensmittel zum Zeitpunkt der Gewichtsermittlung und die **Art** der Zubereitung.

Sie bei allen Lebensmitteln bitte entsprechend der Abkürzungen die jeweilige Verpackungsart „wie eingekauft“ an.

Während des Zeitraumes, in dem Sie das Protokoll führen, sind Ihre normalen Essgewohnheiten nicht!

- 232/22 -

- bei Fleisch die Art der Zubereitung, die Tierart, welcher Teil verzehrt wurde und wie fett (mager, mittelfett, fett) dieser war
 - bei Fetten, Ölen und Margarine die Marke und Sorte
 - bei Brot die Sorte (z. B. Vollkorn-, Weißbrot)
 - bei Gemüse und Salaten bitte ebenfalls die Sorte, Zubereitung und Zutaten
 - bei Getränken die Sorte, Marke und ggf. Zusätze (z. B. Vitamine, Süßstoff)
- Notieren Sie bei Gerichten (z. B. Eintopf, Kuchen) die Art und Mengen aller Zutaten (Wasser, Salz, Mehl, Sahne etc.) bei der Zubereitung. Fassen Sie diese Zutaten mit einer Klammer zusammen. Tragen Sie darunter ein, wieviel (Menge und Anteil am Gesamtgericht) Sie tatsächlich davon verzehrt haben.
 - Erfassen Sie auch die Verwendung von Küchenkräutern, Gewürzen und Gewürzmischungen mit zutreffenden Mengenangaben (eine Prise, 1/2 TL etc.). Besonders die Verwendung von Kochsalz bei der Zubereitung von Speisen und beim Zusetzen zu verschiedenen Lebensmitteln (Tomate, Rettich, Eiern usw.) bei Tisch ist wichtig!
 - Vermerken Sie in den jeweiligen Spalten (bei Menge) bitte **Immer** den Zustand der Lebensmittel zum Zeitpunkt der Gewichtsermittlung und die Art der Zubereitung.
 - Geben Sie bei allen Lebensmitteln bitte entsprechend der Abkürzungen die jeweilige Verpackungsart „wie eingekauft“ an.

Bitte ändern Sie während des Zeitraumes, in dem Sie das Protokoll führen, Ihre normalen Essgewohnheiten nicht!

Beispiel Verzehrsprotokoll für Mi, 15.01.86
(Datum)

Mahlzeit: Mittagessen Ort des Verzehrs: zu Hause
Uhrzeit: 12³⁰ Uhr außer Haus, und zwar

roh/Trockengewicht mit Abfall		Lebensmittel wie verzehrt (incl. aller Zutaten)		Zubereitung	Verpackung
Menge					
mittelgr.		Eier		gebraten	P
5 EL		Milch 3,5%		"	K
185 g	X	Speck, fett		"	ü
geh. TL	X	Schmitthauch, gefroren		"	K
1 Pr.		Pfeffer		"	G
gestr. EL		Butter		"	P
195 g		(= 1/3) Rührrei (gegessen)			
630 g	X	Pellkartoffeln			ü
1 gr.	X X	Zwiebel			ü
2 Pr.		Pfeffer			G
1/2 TL		Salz			P
6 EL		Sonnenblumenöl			D
270 g		(= 1/3) Bratkartoffeln (gegessen)			
1 kl.	X X	Orange			ü
0,5 L		Hefe-Weizenbier			G