

Ernährungsprotokoll

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

mein Name ist Dominik Reimer, ich studiere Fitnessökonomie/Fitnesswissenschaft und verfasse derzeit meine Abschlussarbeit.

Dazu würde ich dich bitten mir ein dreitägiges Ernährungsprotokoll zu schreiben. Bei den folgenden Seiten werden zunächst anonym die biometrischen Daten erfasst. In den Tabellen sollst du bitte drei Tage lang alles, was du isst, protokollieren. Das Protokoll ist so aufgebaut, dass man zunächst die Uhrzeit der Mahlzeit einträgt und dann um was für eine Mahlzeit es sich handelt. Beispielsweise Frühstück, Mittagessen oder ein Snack zwischendurch.

Danach gibst du bei der Spalte Essen/Getränk die Lebensmittel an, die in der Mahlzeit vorkommen. Damit ich diese so genau wie möglich analysieren kann, gibst du am besten die Mengen der Lebensmittel bzw. der Getränke direkt mit an. Die Mengenangabe sollte wenn möglich in (ml/g) erfolgen.

Anschließend gibst du in der nächsten Spalte dann die Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente an, die zu den jeweiligen Zeiten oder auch vielleicht zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden.

Zum Schluss gibt es noch die Spalte Anmerkungen, die dafür da ist, dass du eintragen kannst, ob bestimmte Mahlzeiten oder Snacks normalerweise nicht in der Essstruktur enthalten sind. Beispielsweise eine Person, die normalerweise im Alltag weder Nachos kauft noch sie regelmäßig isst, aber dann mal ins Kino geht und sich Nachos bestellt. Hierbei ist es wichtig, dass der Verzehr von den Nachos kein regelmäßiger Bestandteil der Ernährung ist und weder wöchentlich noch alle zwei Wochen an verschiedenen Tagen auftritt. Ansonsten kann man gerne, wenn irgendwas an zusätzlichen Informationen oder Erklärungen da ist, in die Spalte der Anmerkungen eintragen.

Für den Erfolg der Studie ist es wichtig, dass du das Ernährungsprotokoll vollständig und wahrheitsgemäß ausfüllst. Alle Daten werden anonym erhoben, sie können deiner Person nicht zugeordnet werden und werden streng vertraulich behandelt. Bei Fragen bezüglich des Protokolls, kannst du mich gerne kontaktieren.

Vielen Dank für deine Teilnahme

Biometrische Daten

Geschlecht:

Alter:

Größe:

Gewicht:

Sportlich aktiv (wenn ja welcher Sport):

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|