

Herz & Bauch

Ernährungsprotokoll

für Beikost, Milchmahlzeiten & Familientisch

Bitte für 3 Tage ausfüllen. Notiere Milchmahlzeiten, Beikost, Getränke, Reaktionen und Esssituation möglichst alltagsnah.

Datum: _____

Tag: ☐ Alltag ☐ frei/WE ☐ Urlaub

Name Kind / Alter: _____

Notizen: _____

Zeitpunkt	Uhrzeit	Milch / Beikost / Familienessen	Menge & Interesse	Getränke	Reaktion / Verdauung	Esssituation / Anmerkungen
Nachts / morgens	z. B. 11:30	Stillen, Pre, Brei, BLW, Fingerfood, Familienessen	Menge, Interesse, Ablehnung	Wasser, Milch ...	Bauchweh, Würgen, Haut, Stuhl, Schlaf	am Tisch, Schoß, unterwegs, Stimmung
Milchmahlzeit	z. B. 11:30	Stillen, Pre, Brei, BLW, Fingerfood, Familienessen	Menge, Interesse, Ablehnung	Wasser, Milch ...	Bauchweh, Würgen, Haut, Stuhl, Schlaf	am Tisch, Schoß, unterwegs, Stimmung
Frühstück / Snack	z. B. 11:30	Stillen, Pre, Brei, BLW, Fingerfood, Familienessen	Menge, Interesse, Ablehnung	Wasser, Milch ...	Bauchweh, Würgen, Haut, Stuhl, Schlaf	am Tisch, Schoß, unterwegs, Stimmung
Mittagessen	z. B. 11:30	Stillen, Pre, Brei, BLW, Fingerfood, Familienessen	Menge, Interesse, Ablehnung	Wasser, Milch ...	Bauchweh, Würgen, Haut, Stuhl, Schlaf	am Tisch, Schoß, unterwegs, Stimmung
Nachmittag / Snack	z. B. 11:30	Stillen, Pre, Brei, BLW, Fingerfood, Familienessen	Menge, Interesse, Ablehnung	Wasser, Milch ...	Bauchweh, Würgen, Haut, Stuhl, Schlaf	am Tisch, Schoß, unterwegs, Stimmung
Abendessen	z. B. 11:30	Stillen, Pre, Brei, BLW, Fingerfood, Familienessen	Menge, Interesse, Ablehnung	Wasser, Milch ...	Bauchweh, Würgen, Haut, Stuhl, Schlaf	am Tisch, Schoß, unterwegs, Stimmung
Später / nachts	z. B. 11:30	Stillen, Pre, Brei, BLW, Fingerfood, Familienessen	Menge, Interesse, Ablehnung	Wasser, Milch ...	Bauchweh, Würgen, Haut, Stuhl, Schlaf	am Tisch, Schoß, unterwegs, Stimmung
Stuhlgang / Wohlbefinden	z. B. 11:30	Stuhlgang, Bauch, Haut, allgemeines Wohlbefinden	Häufigkeit / Konsistenz		Bauchweh, Würgen, Haut, Stuhl, Schlaf	am Tisch, Schoß, unterwegs, Stimmung