

planBaby

Ernährungsanalyse

Diese Ernährungsanalyse ist nach dem Programm der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* entwickelt und dient dazu, ein persönliches Ernährungsprofil für Sie zu erstellen, deshalb ist es wichtig, dass Ihre Angaben so genau und vollständig wie möglich sind. Nehmen Sie sich bitte bevor Sie beginnen die Zeit, diese Einführung zu lesen.

Sieben Tage lang wird der Fragebogen Ihr Begleiter sein. Am besten Sie haben einen kleinen Block bei sich, auf dem Sie vom Aufstehen bis zum Zubettgehen kontinuierlich aufschreiben, was Sie gegessen und getrunken haben. Am Abend tragen Sie die Angaben in die Liste ein – oder Sie »sammeln« eine Woche lang alle Daten. Ganz wie es für Sie einfacher ist.

Wer über seine Nahrungsaufnahme Protokoll führt, läuft Gefahr, von seinen Gewohnheiten abzuweichen. Tun Sie das bitte nicht. Essen Sie und trinken Sie auf jeden Fall so, wie Sie es stets gewohnt sind, denn die Auswertung hat nur einen Sinn, wenn sie für Sie »typisch« ist. Auch das Bonbon, das Sie zwischendurch lutschen, darf nicht fehlen. Ihre Angaben geben Aufschluß über den jeweiligen Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratanteil Ihrer Nahrung und die aufgenommenen Vitamine und Mineralstoffe.

Mit der Auswertung übersenden wir Ihnen eine Broschüre mit Kochrezepten und Tipps für eine optimale Mikronährstoffversorgung.



Und so geht's:

1. Tragen Sie Ihren Namen und Ihre Anschrift in die vorgesehenen Felder ein. Kreuzen Sie an, ob Sie die Auswertung per Post oder E-Mail erhalten möchten.
2. Hier tragen Sie Angaben zu Ihrer Person ein. Bei unvollständigen Angaben kann die Ernährungsanalyse nicht durchgeführt werden. Alle Daten werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.
3. Beginnen Sie mit dem Ausfüllen des Fragebogens. Bitte füllen Sie das Schema sorgfältig für 7 Tage aus. Bei unvollständigen Angaben kann die Ernährungsanalyse nicht durchgeführt werden. Notieren Sie also bitte alles, was Sie verzehren, z.B. auch Nüsse, Bonbons o.ä. zwischendurch oder beim Fernsehen.
4. Die Auswertung Ihrer persönlichen Ernährungsanalyse kostet 10 €. Die Bezahlung erfolgt per Überweisung. Da die Auswertung des Fragebogens nur nach Eingang der Zahlung erfolgt, empfehlen wir, den Betrag ca. zwei Tage vor dem Absenden des Fragebogens zu überweisen.

Nach ca. 14 Tagen erhalten Sie die Analyse des Ernährungsprotokolls und eine Ernährungsbroschüre mit über 30 leckeren Rezepten, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind.

1

Ihre Adressangaben

Vor- und Zuname: _____

Straße/Hausnummer: _____

Postleitzahl/Ort: _____ Email: _____

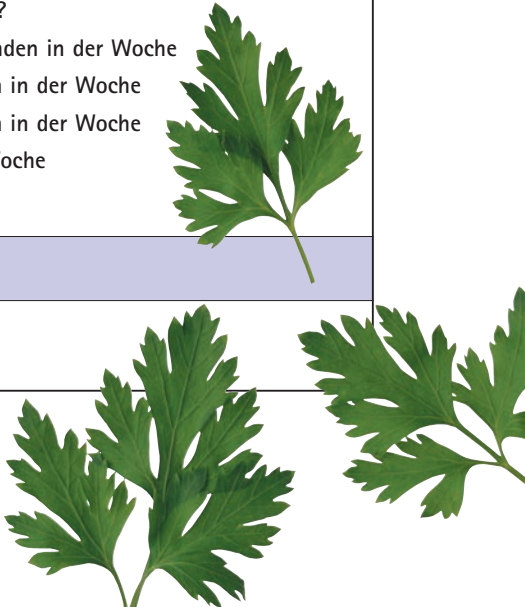
Zusendung der Auswertung bitte per Post Email

Viele Krankenkassen tragen für ihre weiblichen Versicherten die Kosten der Ernährungsanalyse, indem die Euro 10,-- nachträglich erstattet werden oder die Analyse kostenfrei angeboten wird. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

2

Um die Ernährungsanalyse erstellen zu können, benötigen wir noch einige Informationen.

1.	Wie alt sind Sie?	<input type="text"/>	Jahre
2.	Geschlecht:	<input type="checkbox"/> weiblich	<input type="checkbox"/> männlich (>> bitte weiter mit Frage 4)
3.	Sind Sie derzeit schwanger?	<input type="checkbox"/> Nein	<input type="checkbox"/> Ja
	Wenn ja, in der wievielten Schwangerschaftswoche sind Sie?	<input type="text"/>	
4.	Wie oft betreiben Sie im Laufe einer Woche üblicherweise Gymnastik oder Sport?	<input type="checkbox"/> regelmässig mehr als 4 Stunden in der Woche <input type="checkbox"/> regelmässig 2 bis 4 Stunden in der Woche <input type="checkbox"/> regelmässig 1 bis 2 Stunden in der Woche <input type="checkbox"/> weniger als 1 Stunde pro Woche <input type="checkbox"/> keine sportliche Betätigung	
5.	Ihre Körpergröße in Zentimeter?	<input type="text"/>	Zentimeter
6.	Ihr Körpergewicht in Kilogramm?	<input type="text"/>	Kilogramm



3

Ihr Fragebogen. Bitte füllen Sie das Schema sorgfältig aus.

- In der zweiten Spalte ist für die einzelnen Nahrungsmittel zunächst die normale, übliche Portionsmenge angegeben.
- Wenn Sie genau diese Menge zu sich nehmen, machen Sie einen Strich, bei der doppelten Menge also zwei Striche usw.
- Am Ende der 7 Tage zählen Sie die Striche pro Lebensmittel zusammen und tragen diese Zahl in die Spaltenspalte ein (z. B. 14)

Nahrungsmittel	Einheit	entspricht Menge in Gramm	Nahrungsaufnahme Anzahl pro Tag							Summe
			1	2	3	4	5	6	7	
Graubrot	Scheibe	40 g								
Weißbrot,Toast	Scheibe	25 g								
1/2 Brötchen	Stück	25 g								
1/2 Vollkornbrötchen	Stück	30 g								
Vollkornbrot	Scheibe	45 g								
Laugengebäck	Stück	50 g								
Croissant aus Blätterteig	Stück	40 g								
Knäcke, Zwieback	Scheibe	10 g								
Butter	Teelöffel	5 g								
Margarine	Teelöffel	5 g								
Margarine,halbfett	Teelöffel	5 g								
Wurst (Salami, Mettwurst, Leberwurst)	Portion	25 g								
Fettarme Wurst (Corned Beef, Geflügelwurst)	Portion	25 g								
Sojaaufschnitt	Portion	30 g								
Vegetarische Pasteten	Teelöffel	7 g								
Frischkäse	Teelöffel	7 g								
Käse unter 20% Fett i.Tr.	Portion	30 g								
Käse 20 bis 40% Fett i.Tr.	Portion	30 g								
Käse über 40%Fett i.Tr.	Portion	30 g								
Marmelade, Gelee	Teelöffel	10 g								
Honig	Teelöffel	10 g								
Nussnougatcreme	Portion	20 g								
Magerquark	Esslöffel	30 g								
Speisequark	Esslöffel	30 g								
Eier	Stück	60 g								
Haferflocken, trocken	Esslöffel	10 g								
Müsli, trocken	Esslöffel	15 g								
Cornflakes, trocken	Tasse	20 g								
Frühstückscerealien	Tasse	30 g								
Sonnenblumen-, Kürbiskerne	Esslöffel	20 g								

4

Bezahlen und absenden!

Die Auswertung Ihrer persönlichen Ernährungsanalyse kostet mit Rezeptbroschüre 10 € incl. MwSt.

(Beachten Sie bitte den Hinweis zur Kostenerstattung, Punkt 1)

Bitte überweisen Sie diesen Betrag unter Angabe Ihres Namens auf folgendes Konto:

Deutsche Bank 24

Konto 0135913

BLZ 100 700 24

Kontoinhaber: FB+E

Verwendungszweck: Tragen Sie bitte unter »Verwendungszweck« den Namen desjenigen ein, für den die Ernährungsanalyse erstellt wird.

Die Auswertung Ihres Fragebogens erfolgt erst nach Eingang der Zahlung auf das oben angegebene Konto. Den vollständig ausgefüllten Fragebogen senden Sie bitte an folgende Adresse.

planBaby Team

Forschung, Beratung + Evaluation

Postfach 10 03 35

10563 Berlin

