

3435/1997

Herausgegeben vom Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e. V., Konstantinstr. 124, 53179 Bonn, Internet: <http://www.aid-online.de>
E-Mail: aid@aid-online.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Text:

Prof. Dr. Sigrid Weggemann,
Technische Universität
München-Weihenstephan
unter Mitarbeit von Dr. Gertrud Winkler

Redaktion:

Dr. Andrea Moritz, aid

Gestaltungskonzept:

Elmar Schnaare Konzept und Gestaltung
40235 Düsseldorf

Fotosatz/Lithographie:

Fotosatzstudio M. Schnerr GmbH,
63739 Aschaffenburg

Druck:

H. Stürtz AG, Beethovenstr. 5,
97080 Würzburg

Vertrieb für Österreich und Südtirol:

Österreichischer Agrarverlag,
Sturzgasse 1a, A-1141 Wien

Nachdruck – auch auszugsweise sowie
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken
oder Aufklebern nur mit Genehmigung
des Herausgebers gestattet.

ISBN 3-89661-434-7

Inhalt

	Seite
Welche Mahlzeiten nehmen Sie regelmäßig üblicherweise ein?	4
Wann nehmen Sie die Hauptmahlzeit ein?	4
Wo nehmen Sie die Hauptmahlzeit ein?	4
Wie nehmen Sie die Hauptmahlzeit üblicherweise ein?	4
Welche Fette/Öle verwenden Sie?	5
Verwenden Sie Salz zum Nachsalzen?	5
Verzehren Sie Getränke, Suppen und Salate zu den Mahlzeiten?	5
Wie lange dauert bei Ihnen eine Mahlzeit durchschnittlich?	6
Welche der folgenden Lebensmittel haben Sie regelmäßig im Haus?	6
Wieviel essen Sie bei großen seelischen Belastungen/Streß?	6
Welche der folgenden Aussagen treffen für Sie zu?	6
Wie oft verzehren Sie folgende Lebensmittel und Getränke?	7
Halten Sie Diäten oder ernähren Sie sich nach einer besonderen Ernährungsweise?	8

3432/1997

Herausgegeben vom Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e. V., Konstantinstr. 124, 53179 Bonn, Internet: <http://www.aid-online.de>
E-Mail: aid@aid-online.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Text:

Prof. Dr. Sigrid Weggemann,
Technische Universität
München-Weihenstephan

Redaktion:

Dr. Andrea Moritz, aid

Gestaltungskonzept:

Elmar Schnaare Konzept und Gestaltung
40235 Düsseldorf

Fotosatz/Lithographie:

Fotosatzstudio M. Schnerr GmbH,
63739 Aschaffenburg

Druck:

H. Stürtz AG, Beethovenstr. 5,
97080 Würzburg

Vertrieb für Österreich und Südtirol:

Österreichischer Agrarverlag,
Sturzgasse 1a, A-1141 Wien

Nachdruck – auch auszugsweise sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet.

ISBN 3-89661-432-0

Inhalt

	Seite
I. Ziel und Aufbau der Lehreinheit	4
II. Umfang und didaktischer Einsatz der Lehreinheit	4
III. Ernährungsverhalten	5
IV. Stufen des Beratungsprozesses	6
V. Techniken und Verfahren zur Situationsanalyse	7
1. Das beratende Gespräch	7
2. Die Fragebogenmethode in Form des Gesundheits- und Ernährungs-Fragebogens	8
3. Die Tagebuchmethode (Ist-Situation)	9
4. Computeranalyse und Ergebnisse der Tagebuchauswertung (Ist-Soll-Vergleich)	11
VI. Methodik der Beratung bei der Situationsanalyse	11
Stufe I: Ermitteln des Ist-Zustandes	12
Stufe II: Definieren des Soll-Zustandes	16
VII. Zitierte und verwendete Literatur	20
VIII. Anhang	23
Unterlagen des Beraters	23
– Computerausdruck der Tagebuchprotokolle	23
– Quellen der Nährstoffzufuhr	26
– Vergleich der Nährstoffaufnahme mit den DGE-Empfehlungen	28
Unterlagen für den Klienten	29
– Ergebnisse der Tagebuchauswertung (Ist-Soll-Vergleich)	29
– Grafik Ist-Soll-Vergleich	30
– Individueller Zielkatalog	31

3436/1997

Herausgegeben vom Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V., Konstantinstr. 124, 53179 Bonn, Internet: <http://www.aid-online.de>
E-Mail: aid@aid-online.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Text:

Prof. Dr. Sigrid Weggemann,
Technische Universität
München-Weihenstephan

Redaktion:

Dr. Andrea Moritz, aid

Gestaltungskonzept:

Elmar Schnaare Konzept und Gestaltung
40235 Düsseldorf

Fotosatz/Lithographie:

Fotosatzstudio M. Schnerr GmbH,
63739 Aschaffenburg

Druck:

H. Stürtz AG, Beethovenstr. 5,
97080 Würzburg

Vertrieb für Österreich und Südtirol:

Österreichischer Agrarverlag,
Sturzgasse 1a, A-1141 Wien

Nachdruck – auch auszugsweise sowie
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken
oder Aufklebern nur mit Genehmigung
des Herausgebers gestattet.

ISBN 3-89661-433-9

Inhalt

	Seite
Tips und Anweisungen zum Ausfüllen und Führen des Ernährungs-Tagebuchs	4
Tagebuch	6–16

3433/1997

Inhalt

Herausgegeben vom Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) e.V., Konstantinstr. 124, 53179 Bonn, Internet: <http://www.aid-online.de>
E-Mail: aid@aid-online.de
mit Förderung durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

	Seite
1. Fragen zur Person	4
2. Fragen zum Familienstand und Haushalt	4
3. Fragen zur Lebenssituation	4
4. Fragen zum Gewicht	5
5. Fragen zur Gesundheit	6

Text:

Prof. Dr. Sigrid Weggemann,
Technische Universität
München-Weihenstephan
unter Mitarbeit von Dr. Rudolf Kibler,
Bayerische Landesanstalt für Ernährung,
München

Redaktion:

Dr. Andrea Moritz, aid

Gestaltungskonzept:

Elmar Schnaare Konzept und Gestaltung
40235 Düsseldorf

Fotosatz/Lithographie:

Fotosatzstudio M. Schnerr GmbH,
63739 Aschaffenburg

Druck:

H. Stürtz AG, Beethovenstr. 5,
97080 Würzburg

Vertrieb für Österreich und Südtirol:

Österreichischer Agrarverlag,
Sturzgasse 1a, A-1141 Wien

Nachdruck – auch auszugsweise sowie
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken
oder Aufklebern nur mit Genehmigung
des Herausgebers gestattet.

ISBN 3-89661-435-5