

NICHT AUSFÜLLEN

### Berechnung des BMI:

Gewicht: \_\_\_\_\_

Größe: \_\_\_\_\_

KMI: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>

Einstufung: \_\_\_\_\_

### Berechnung des Idealgewichts:

Gewicht: \_\_\_\_\_

Größe: \_\_\_\_\_

KMI: \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>

Einstufung: \_\_\_\_\_

### Kalorienempfehlung

\_\_\_\_\_ Kcal

### Ernährungsverteilung

Nahrungsmittel	Anzahl Portionen
Getreide	
Gemüse	
Obst	
Milch / Käse	
Fleisch	
Bohnen	
Süßigkeiten	
Fett	

Ernährungsberater

São Paulo, \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_

cod. 217134

# Bewertung der Ernährungsgewohnheiten



### Zentrum Campo Belo

Vereador-José-Diniz-Str., 3.457 – Campo Belo

PLZ: 04616-003 – São Paulo – SP

Tel.: 11 2344-2700

**Termine: (11) 3549-1000**

**checkupcampobelo@haoc.com.br**

**www.hospitalalemao.org.br**

### Zentrum Paraíso

João-Julião-Str.,331 - Block B - 6. Stock - Paraíso

PLZ: 01323-903 – São Paulo – SP

Tel.: (11) 3549-1000 / Fax.: (11) 3549-1603

**checkup@haoc.com.br**

**www.hospitalalemao.org.br**

Welche dieser Mahlzeiten nehmen Sie an den meisten Tagen (4mal pro Woche) zu sich?

Mahlzeit		Uhrzeit
Frühstück	( )	
Zweites Frühstück (Vesper zwischen Frühstück und Mittagessen)	( )	
Mittagessen	( )	
Imbiss zwischen Mittag- und Abendessen	( )	
Abendessen oder Abendbrot	( )	
Spätes Abendessen	( )	

Wenn 1 Portion den folgenden Mengen entspricht:

Rotwein 150 ml – Bier (Dose) 350 ml – Spirituosen 40 ml

Beantworten: Wie häufig konsumieren Sie Alkohol?

	Bier	Wein	Spirituosen
Trinke ich nicht			
1 x pro Woche			
2 x pro Woche			
3 - 4 x pro Woche			
5 - 6 x pro Woche			
Täglich			
Menge in Portionen			

Wie viele Gläser Wasser (200ml) trinken Sie pro Tag?

Überdenken Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten der vergangenen 12 Monate.

Wie häufig haben Sie die folgenden Nahrungsmittel zu sich genommen?

Bitte nur eine Option pro Nahrungsmittel ankreuzen.

Quelle: Bloch, 94.

Nahrungsmittel	Weniger als 1x pro Monat	2 bis 3 mal pro Monat	1 bis 2 mal pro Woche	3 bis 4 mal pro Woche	5 bis 6 mal pro Woche	Täglich	Wie oft pro Tag
Hamburger							
Rindfleisch							
paniertes oder gebratenes Fleisch							
Bratwurst und Würstchen							
Majonäse							
Margarine							
Butter							
Eier							
Speck							
Käse mit hohem Fettgehalt							
Milch und Joghurt							
Frittiertes							
Salzige Snacks (aus der Tüte)							
Süßigkeiten, Schokolade, Kuchen und Eis							
Torten, Mehlspeisen und Kekse							
GEWICHT (NICHT AUSFÜLLEN)	0	1	2	3	4	4	
GESAMT (NICHT AUSFÜLLEN)							

Nahrungsmittel	Weniger als 1x pro Monat	Ca. 1x pro Woche	2 bis 3 mal pro Woche	4 bis 6 mal pro Woche	Täglich	Wie oft pro Tag
Frische Fruchtsäfte						
Obst						
Gemüse (Salat, Rucola, Kresse etc.)						
Kartoffeln						
Bohnen, Linsen, Kichererbsen						
Gemüse (Tomaten, Karotten, Stangenbohnen, Rote Bete und Zucchini)						
Vollkorn (Haferflocken, Leinsamen, Quinoa, Müsli, Müsliriegel, Vollkornreis)						
Vollkornbrot						
Herkömmliches Brot (Französisches, italienisches, Kastenbrot)						
GEWICHT (NICHT AUSFÜLLEN)	0	1	2	3	4	
GESAMT (NICHT AUSFÜLLEN)						

NICHT AUSFÜLLEN

## Bewertung der Ernährungsgewohnheiten

### Ernährungsrisiken

- Hoher Fettkonsum
- Moderater Fettkonsum
- Geringer Fettkonsum

### Schützende Nahrungsmittel

- Ausreichender Ballaststoffkonsum
- Moderater Ballaststoffkonsum
- Geringer Ballaststoffkonsum

### Zeitliche Verteilung der Nahrungsaufnahme

- Lange Fastenzeiten
- Normal
- Herzlichen Glückwunsch

### Alkoholkonsum

- Angemessener Alkoholkonsum
- Erhöhter Alkoholkonsum

### Wasseraufnahme

- Geringer Wasserkonsum
  - Bis 4 Gläser Wasser pro Tag
- Normaler Wasserkonsum
  - 5 bis 6 Gläser Wasser pro Tag
- Angemessener Wasserkonsum
  - Mehr als 7 Gläser pro Tag