

# Blitzprotokoll mit der Ernährungspyramide



## Wozu ein Blitzprotokoll?

Nicht immer ist genügend Zeit, um einen ausführlichen 24-h-Recall zu machen oder gar ein mehrtägiges Ernährungsprotokoll schreiben zu lassen. Typischerweise tritt das bei Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung auf. Oft sollen hier bei Gesundheitstagen individuelle Kurzberatungen im 15- bis 20-Minuten-Takt angeboten werden, damit möglichst viele Personen an einer Beratungseinheit teilnehmen können. Hierbei ergibt sich für die Ernährungsfachkraft die Frage, welche Themen in so kurzer Zeit besprochen werden können; insbesondere, wenn die Mitarbeiterin/der Mitarbeiter keine eigene Fragestellung mitbringt. Das Blitzprotokoll mit der Ernährungspyramide ist ein Tool, das Sie bei der Umsetzung von kurzen Beratungsgesprächen unterstützen soll und der Mitarbeiterin/dem Mitarbeiter einen kurzen und knappen Überblick gibt. Das Blitzprotokoll mit der Ernährungspyramide ist in der Praxis entwickelt worden. Es gibt Ihnen ein Abfrageschema an die Hand und leitet so durch die Beratungseinheit. Am Ende können Sie der Mitarbeiterin/dem Mitarbeiter das Protokoll samt Ihren Empfehlungen als Hilfestellung mitgeben.

## Vorgehen

Beginnen Sie mit der Abfrage von Namen, Größe und Gewicht und berechnen Sie den BMI. Anschließend können Sie sich entlang der Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide von unten nach oben hocharbeiten. Sie beginnen bei den Getränken und enden mit den Extras. Erläutern Sie, welche Lebensmittel zu der jeweiligen Lebensmittelgruppe gehören und wie groß eine Portion ist. Erfragen Sie dann, wie viel Ihr Gegenüber davon pro Tag etwa isst. Sie können nach der Qualität der Lebensmittel fragen, also beispielsweise, ob Vollkornbrot oder Weißbrot gegessen wurde.

Notieren Sie in den drei Zeilen, die mit einem ++, + und – gekennzeichnet sind, was bereits sehr gut oder gut läuft und wo Verbesserungspotenzial besteht. Sie können hier die Lebensmittelgruppe festhalten oder auch einen bestimmten Nährstoff, wenn dieser relevant ist. So bekommt die Mitarbeiterin/der Mitarbeiter einen guten (Grob-)Überblick über ihr/sein Essverhalten.

Zu den verbesserungswürdigen Bereichen können Sie der Person Tipps und Anregungen mitgeben, die Sie unter dem Stichwort „Empfehlungen“ auf der Vorlage notieren, zum Beispiel „Essen Sie eine Portion Gemüse mehr am Tag“ oder „Trinken nicht vergessen“.

Natürlich haben Sie auch die Möglichkeit, sich vorab mit Ihrer Gesprächspartnerin/Ihrem Gesprächspartner auf eine Lebensmittelgruppe oder auf eine Mahlzeit zu einigen, die besprochen werden soll. Bei dieser Variante können Sie noch gezielter auf die Qualität und Menge der einzelnen Lebensmittel eingehen und mehr praktische Tipps zur Umsetzung an Ihr Gegenüber weitergeben.



# Blitzprotokoll

Einzelberatungs-Screening von: \_\_\_\_\_

## Ernährungszustand

Größe: \_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_ BMI: \_\_\_\_\_

++ \_\_\_\_\_

+ \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

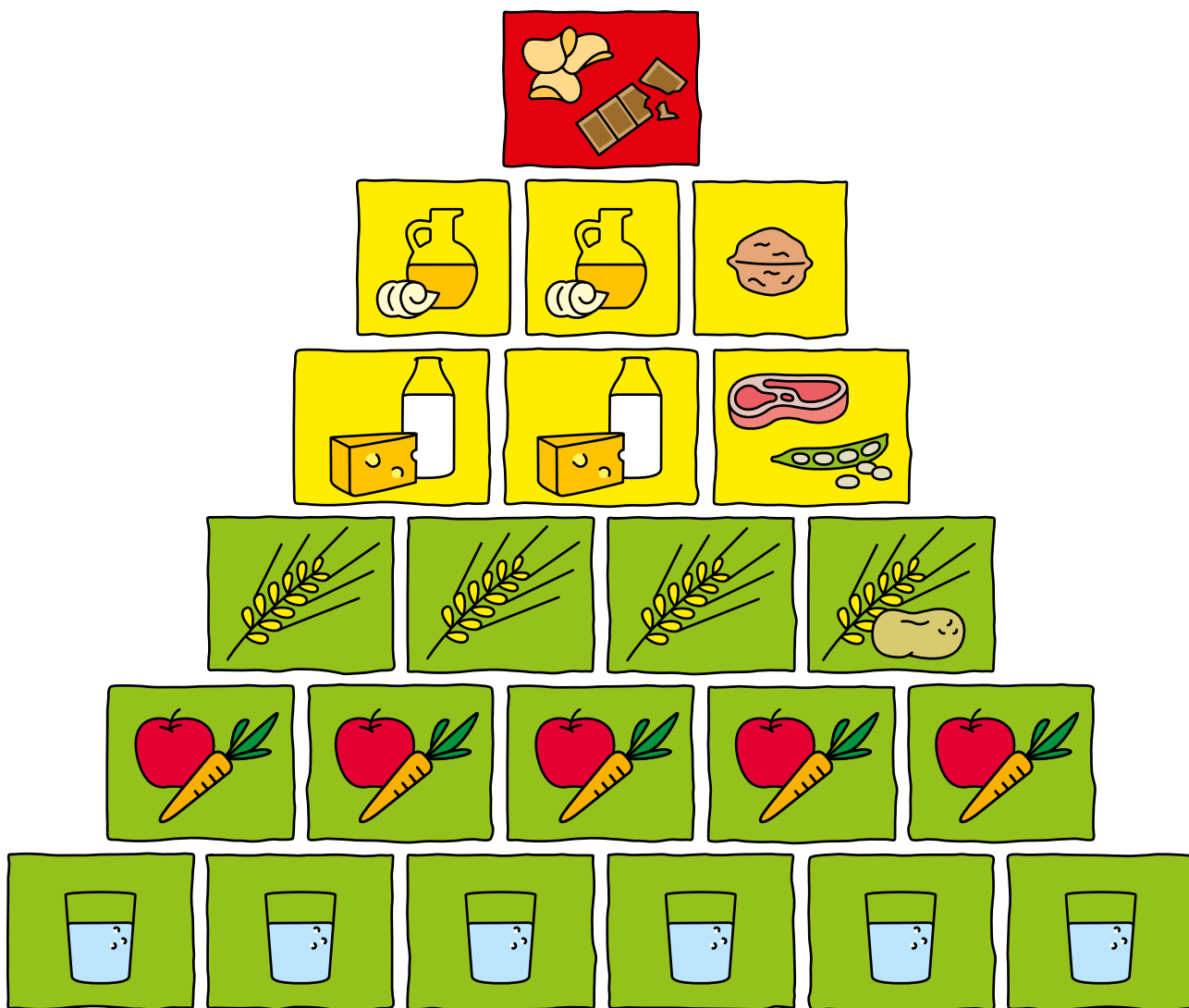
Empfehlung:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Beispiele

Im Folgenden sehen Sie zwei Beispiele, wie ein ausgefülltes Blitzprotokoll aussehen könnte. Es kann auch reduzierter oder ausführlicher sein, je nachdem, wie viel Zeit Sie haben und wie weit Sie ins Detail gehen können.

In Beispiel 1 geht es um einen Mann, der sich gesünder ernähren möchte. Beispiel 2 ist eine Frau, die etwas Gewicht verlieren möchte und leicht erhöhte Blutzuckerwerte hat.

Einzelberatungs-Screening von: Max Muster

Einzelberatungs-Screening von: Erika Muster

### Ernährungszustand

Größe: 183 cm Gewicht: 80 kg BMI: 24

++ 1,5-2,0 Liter Mineralwasser/Tag

+ 2-3 Portionen Vollkornbrot/Tag

- max. 1 Portion Gemüse/Tag, Milchprodukte

### Ernährungszustand

Größe: 165 cm Gewicht: 75 kg BMI: 27,5

++ Milchprodukte, Getränke (1,5-2,0 Liter/Tag)

+ wenig fettreiche Snacks

- zu viele Süßigkeiten, weiße Getreideprodukte

Empfehlung: zu jeder Mahlzeit 1 Portion

Gemüse oder Obst (mind. 2 P. am Tag),

mind. 1 Sauermilchprodukt am Tag,

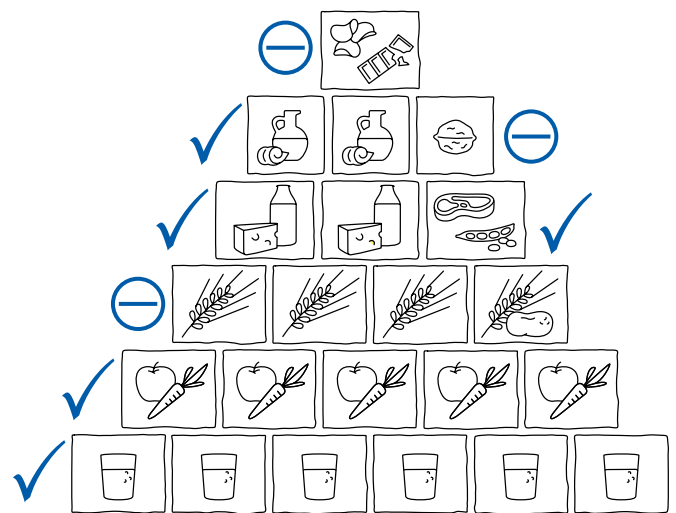
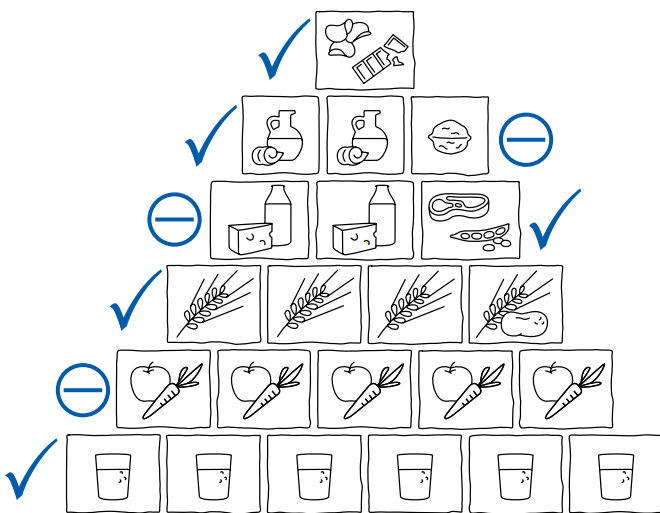
z. B. Joghurt

Empfehlung: max. 1 Portion Süßigkeiten am Tag

in Kombination mit einer ausgewogenen

Hauptmahlzeit, mehr Vollkornprodukte

anstelle von weißem Brot oder Nudeln





### Die Ernährungspyramide – Didaktisches Poster

Ideal zum Lehren und Lernen: Einfach, klar und anschaulich zeigt das Portionenmodell, wie viel es jeden Tag wovon sein soll. Das Poster beinhaltet verschiedene didaktische Elemente zur Vermittlung eines gesunden Essverhaltens. Es eignet sich für den Einsatz in Schulen und in der Ernährungsberatung. Jede/r kann damit arbeiten und das Essverhalten überprüfen und verbessern – ohne Kalorien zählen. Die Lebensmittel werden in acht verschiedene Gruppen eingeteilt, jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Das „Handmaß“ hilft, die richtige Portionsgröße zu ermitteln.

Artikel-Nr. 3914, DIN A1 auf A4 gefalzt, gedruckt



### Modul für die Ernährungsberatung „Zucker bewusst genießen“

Das digitale Medienpaket enthält nützliche Handreichungen für die Beratung zum Thema Zucker. Neben einem kurzen Leitfaden zur Verwendung finden Ernährungsfachkräfte darin Infoblätter, Schaubilder und Arbeitsvorlagen, die zusammen oder unabhängig voneinander eingesetzt werden können.

Die Infoblätter geben Klientinnen und Klienten einen kompakten Überblick zu verschiedenen Aspekten des Zuckerkonsums.

Mithilfe der Schaubilder können wichtige Inhalte der Beratung visualisiert und anschaulich vermittelt werden. Neben Übungen und Anregungen zur Selbstreflexion gibt es auch Informationen zu Zuckergehalten bestimmter Lebensmittel und eine Übersicht der Namen für Zucker und süßende Zutaten.

Artikel-Nr. 0195, 51 Seiten, DIN A4, als Download



### Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch

Der Weg zu einer besseren Ernährung und mehr Wohlbefinden beginnt damit, sich selbst zu beobachten und zu reflektieren. Das Tagebuch ermöglicht eine Protokollierung über sieben Tage sowie einen Wochenüberblick. Man sieht auf einen Blick: Ich setze die Empfehlungen gut, in Teilen oder gar nicht um. Das Ernährungstagebuch unterstützt und motiviert, am Ball zu bleiben. Es zeigt, was schon gut läuft, wo sich etwas verändert hat und wo noch Entwicklungsbedarf besteht.

Artikel-Nr. 1625, 32 Seiten, DIN A5, gedruckt



### Einfach besser essen

Das Heft stellt die Ernährungspyramide und ihre Botschaften mit vielen praktischen und alltagstauglichen Beispielen vor. Es geht natürlich um die Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide, aber auch um Bauchgefühl, Portionsgrößen, Genuss und Bewegung. In der Ernährungsberatung dient das Heft den Klient\*innen als wertvolles Nachschlagewerk und Ergänzung zum Ernährungstagebuch.

Artikel-Nr. 1626, 6 Seiten, DIN A5, als Download



**Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)** ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Es informiert klar, neutral und wissenschaftlich fundiert über Themen rund ums Essen und Trinken.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

## Impressum

0494/2026

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

Idee, Text: Svenja Kurjatko, Limburg

Redaktion: Philine Lenz, Susanne Illini, beide BLE

Bilder: Titel ©Maksymiv Iurii - stock.adobe.com; S. 2 van Son,

BLE; S. 3–6: BLE; S. 6 Luca Lorenzelli – stock.adobe.com

Grafik: CMS – Cross Media Solutions, Würzburg

Grafische Aktualisierung: Jasmin Friedenburg, BLE

Nutzungsrechte: Die Nutzungsrechte an den Inhalten in diesem Heft liegen ausschließlich bei der BLE. Die Weitergabe des Heftes als Arbeits- und Informationsmaterial an Klientinnen und Klienten der Ernährungsberatung ist zulässig, eine anderweitige Weitergabe an Dritte ist unzulässig.

Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung der BLE gestattet.

2. Auflage 2026

© BLE