

Ernährungstagebuch

Name, Vorname _____

Datum _____

☐ Arbeitstag

☐ arbeitsfreier Tag

☐ Wochenende

Uhrzeit	Ort	Essverhalten	Motiv für das Essen	Lebensmittel/ Getränke	Gefühl nach dem Essen
	☐ zu Hause ☐ auf der Arbeit ☐ in der Kantine ☐ im Restaurant ☐ Imbiss ☐ _____	☐ in Ruhe ☐ in Eile/ Stress ☐ alleine ☐ in Gesellschaft ☐ vor dem Fernseher ☐ _____	☐ Hunger ☐ Appetit ☐ Langeweile ☐ Frust/ Ärger ☐ Gewohnheit ☐ _____		☐ noch hungrig ☐ angenehm satt ☐ Völlegefühl ☐ zufrieden ☐ schlechtes Gewissen ☐ _____
	☐ zu Hause ☐ auf der Arbeit ☐ in der Kantine ☐ im Restaurant ☐ Imbiss ☐ _____	☐ in Ruhe ☐ in Eile/ Stress ☐ alleine ☐ in Gesellschaft ☐ vor dem Fernseher ☐ _____	☐ Hunger ☐ Appetit ☐ Langeweile ☐ Frust/ Ärger ☐ Gewohnheit ☐ _____		☐ noch hungrig ☐ angenehm satt ☐ Völlegefühl ☐ zufrieden ☐ schlechtes Gewissen ☐ _____
	☐ zu Hause ☐ auf der Arbeit ☐ in der Kantine ☐ im Restaurant ☐ Imbiss ☐ _____	☐ in Ruhe ☐ in Eile/ Stress ☐ alleine ☐ in Gesellschaft ☐ vor dem Fernseher ☐ _____	☐ Hunger ☐ Appetit ☐ Langeweile ☐ Frust/ Ärger ☐ Gewohnheit ☐ _____		☐ noch hungrig ☐ angenehm satt ☐ Völlegefühl ☐ zufrieden ☐ schlechtes Gewissen ☐ _____
	☐ zu Hause ☐ auf der Arbeit ☐ in der Kantine ☐ im Restaurant ☐ Imbiss ☐ _____	☐ in Ruhe ☐ in Eile/ Stress ☐ alleine ☐ in Gesellschaft ☐ vor dem Fernseher ☐ _____	☐ Hunger ☐ Appetit ☐ Langeweile ☐ Frust/ Ärger ☐ Gewohnheit ☐ _____		☐ noch hungrig ☐ angenehm satt ☐ Völlegefühl ☐ zufrieden ☐ schlechtes Gewissen ☐ _____
	☐ zu Hause ☐ auf der Arbeit ☐ in der Kantine ☐ im Restaurant ☐ Imbiss ☐ _____	☐ in Ruhe ☐ in Eile/ Stress ☐ alleine ☐ in Gesellschaft ☐ vor dem Fernseher ☐ _____	☐ Hunger ☐ Appetit ☐ Langeweile ☐ Frust/ Ärger ☐ Gewohnheit ☐ _____		☐ noch hungrig ☐ angenehm satt ☐ Völlegefühl ☐ zufrieden ☐ schlechtes Gewissen ☐ _____

Bemerkungen: _____
