Name: **Datum:**

Ernährungsprotokoll

Wann wurde gegessen?	***Wo wurde gegessen?***	***Wie wurde gegessen?***	***Warum wurde gegessen?***	***Wie viel und was wurde gegessen/getrunken?***	***Mein Genusspunkt für `s Essen***	***Wie habe ich mich danach gefühlt?***	***Eigene Notizen***
Frühstück Uhrzeit ---------	○ zu Hause ○ vor dem Fernseher ○ auf der Straße ○ Restaurant/Gaststätte ○ Imbiss/Fastfood ○ Kantine/Firma ○ _____	○ in Ruhe ○ in Eile ○ im Stehen ○ im Sitzen ○ allein ○ mit anderen ○ _____	○ Hunger ○ Appetit ○ weil andere essen ○ Ärger/Stress ○ Langeweile ○ Gewohnheit ○ Belohnung/Freude ○_____	Menge/Lebensmittel	☺ 😐 ☹	○ satt ○ voll ○ leicht ○ zufrieden ○ unzufrieden ○ ----------	
Zwischendurch Uhrzeit ---------	○ zu Hause ○ vor dem Fernseher ○ auf der Straße ○ Restaurant/Gaststätte ○ Imbiss/Fastfood ○ Kantine/Firma ○ _____	○ in Ruhe ○ in Eile ○ im Stehen ○ im Sitzen ○ allein ○ mit anderen ○ _____	○ Hunger ○ Appetit ○ weil andere essen ○ Ärger/Stress ○ Langeweile ○ Gewohnheit ○ Belohnung/Freude ○_____	Menge/Lebensmittel	☺ 😐 ☹	○ satt ○ voll ○ leicht ○ zufrieden ○ unzufrieden ○ ----------	
Mittagessen Uhrzeit ---------	○ zu Hause ○ vor dem Fernseher ○ auf der Straße ○ Restaurant/Gaststätte ○ Imbiss/Fastfood ○ Kantine/Firma ○ _____	○ in Ruhe ○ in Eile ○ im Stehen ○ im Sitzen ○ allein ○ mit anderen ○ _____	○ Hunger ○ Appetit ○ weil andere essen ○ Ärger/Stress ○ Langeweile ○ Gewohnheit ○ Belohnung/Freude ○_____	Menge/Lebensmittel	☺ 😐 ☹	○ satt ○ voll ○ leicht ○ zufrieden ○ unzufrieden ○ ----------	
Zwischendurch Uhrzeit ---------	○ zu Hause ○ vor dem Fernseher ○ auf der Straße ○ Restaurant/Gaststätte ○ Imbiss/Fastfood ○ Kantine/Firma ○ _____	○ in Ruhe ○ in Eile ○ im Stehen ○ im Sitzen ○ allein ○ mit anderen ○ _____	○ Hunger ○ Appetit ○ weil andere essen ○ Ärger/Stress ○ Langeweile ○ Gewohnheit ○ Belohnung/Freude ○_____	Menge/Lebensmittel	☺ 😐 ☹	○ satt ○ voll ○ leicht ○ zufrieden ○ unzufrieden ○ ----------	
Abendessen Uhrzeit ---------	○ zu Hause ○ vor dem Fernseher ○ auf der Straße ○ Restaurant/Gaststätte ○ Imbiss/Fastfood ○ Kantine/Firma ○ _____	○ in Ruhe ○ in Eile ○ im Stehen ○ im Sitzen ○ allein ○ mit anderen ○ _____	○ Hunger ○ Appetit ○ weil andere essen ○ Ärger/Stress ○ Langeweile ○ Gewohnheit ○ Belohnung/Freude ○_____	Menge/Lebensmittel	☺ 😐 ☹	○ satt ○ voll ○ leicht ○ zufrieden ○ unzufrieden ○ ----------	
Später Uhrzeit ---------	○ zu Hause ○ vor dem Fernseher ○ auf der Straße ○ Restaurant/Gaststätte ○ Imbiss/Fastfood ○ Kantine/Firma ○ _____	○ in Ruhe ○ in Eile ○ im Stehen ○ im Sitzen ○ allein ○ mit anderen ○ _____	○ Hunger ○ Appetit ○ weil andere essen ○ Ärger/Stress ○ Langeweile ○ Gewohnheit ○ Belohnung/Freude ○_____	Menge/Lebensmittel	☺ 😐 ☹	○ satt ○ voll ○ leicht ○ zufrieden ○ unzufrieden ○ ----------	