

## **Ernährungstagebuch**

Dieses Ernährungstagebuch wird Ihnen und uns dabei helfen Ernährungsgewohnheiten zu erkennen und damit zu arbeiten. Im Erstgespräch werden wir das ausgefüllte Tagebuch dann gemeinsam analysieren. Nehmen Sie sich deshalb bitte Zeit und dokumentieren Sie genau was und wie viel Sie gegessen und getrunken haben bzw. wie aktiv Sie sich bewegt haben. Notieren Sie die Essgewohnheiten sehr sorgfältig, nur so können wir gemeinsam erkennen was bereits gut umgesetzt wird oder noch verbessert werden kann.

### **Tipps um das Tagebuch zu führen**

- Ein Tag entspricht einer Tabelle, notieren Sie die Speisen tagesgenau.
- Schreiben Sie ehrlich alles auf, was Sie gegessen und getrunken haben – egal ob zu den Mahlzeiten oder zwischendurch. Es gibt kein Richtig und kein Falsch!
- Notieren Sie die Angaben am besten direkt nach dem Essen bzw. nach der Aktivität, so kann nichts vergessen werden.
- Notieren Sie das Tagebuch so genau wie möglich und geben Sie auch den Fettgehalt der Lebensmittel an (z.B. Milch 1,5% Fett, Edamer 50% F.i.Tr.).
- Fehlen Ihnen die Gewichtsangaben können Sie die Mengen so gut wie möglich auch schätzen (z.B. 1 Teelöffel, 1 Esslöffel, 1 Handvoll, 1 Scheibe, handtellergroß).
- Geben Sie bei Getränken auch die Art und Menge in Milliliter (ml) und bei Schorlen das Mischungsverhältnis an.
- Auch der Ort, wo die Mahlzeit eingenommen wird, kann von Bedeutung sein. Hinterfragen Sie auch, weshalb haben Sie gegessen und wie erging es Ihnen im Anschluss?
- Unter Bewegung können Sie alle Aktivitäten eintragen oder unser Bewegungstagebuch hernehmen. Zu den Aktivitäten zählt nicht nur Sport, sondern auch die Aktivität im Alltag wie z.B. Treppe steigen anstelle von Fahrstuhl fahren oder Spaziergänge und kleine Einkäufe zu Fuß.
- Notieren Sie auch Besonderheiten wie z.B. Zeitdruck, Beschwerden oder Unwohlsein. War es ein Wochentag oder Feiertag? Was war Ihnen an diesem Tag wichtig? Haben Sie ihr Tagesziel erreicht? Gab es sonstige Problemstellungen?

Bei weiteren Fragen melden Sie sich gerne jederzeit unter [michaela.paintner@kliniken-gz-kru.de](mailto:michaela.paintner@kliniken-gz-kru.de)

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	<input checked="" type="checkbox"/> Zuhause	<input checked="" type="checkbox"/> Gewohnheit	<input checked="" type="checkbox"/> Zufrieden <input checked="" type="checkbox"/> Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten:</b> Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	x Zuhause	x Gewohnheit	x Zufrieden x Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten:</b> Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	x Zuhause	x Gewohnheit	x Zufrieden x Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten:</b> Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	<input checked="" type="checkbox"/> Zuhause	<input checked="" type="checkbox"/> Gewohnheit	<input checked="" type="checkbox"/> Zufrieden <input checked="" type="checkbox"/> Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten:</b> Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	x Zuhause	x Gewohnheit	x Zufrieden x Sättigung
Frühstück  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Mittagessen  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Abendessen  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Spätmahlzeit  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten:</b> Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	<input checked="" type="checkbox"/> Zuhause	<input checked="" type="checkbox"/> Gewohnheit	<input checked="" type="checkbox"/> Zufrieden <input checked="" type="checkbox"/> Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten: Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)</b>		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	<input checked="" type="checkbox"/> Zuhause	<input checked="" type="checkbox"/> Gewohnheit	<input checked="" type="checkbox"/> Zufrieden <input checked="" type="checkbox"/> Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten: Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)</b>		



# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	x Zuhause	x Gewohnheit	x Zufrieden x Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten:</b> Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	x Zuhause	x Gewohnheit	x Zufrieden x Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten: Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)</b>		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	x Zuhause	x Gewohnheit	x Zufrieden x Sättigung
Frühstück  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Mittagessen  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Abendessen  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Spätmahlzeit  _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten: Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)</b>		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	x Zuhause	x Gewohnheit	x Zufrieden x Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="radio"/> Zuhause <input type="radio"/> Kantine <input type="radio"/> Restaurant <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Frust <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Belohnung <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> Sättigung <input type="radio"/> Vollgeessen <input type="radio"/> Zufrieden <input type="radio"/> schlechtes Gewissen <input type="radio"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten:</b> Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	<input checked="" type="checkbox"/> Zuhause	<input checked="" type="checkbox"/> Gewohnheit	<input checked="" type="checkbox"/> Zufrieden <input checked="" type="checkbox"/> Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten: Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)</b>		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	<input checked="" type="checkbox"/> Zuhause	<input checked="" type="checkbox"/> Gewohnheit	<input checked="" type="checkbox"/> Zufrieden <input checked="" type="checkbox"/> Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten: Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)</b>		

# ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name: \_\_\_\_\_ Größe: \_\_\_\_\_ m Gewicht: \_\_\_\_\_ kg Tag und Datum: \_\_\_\_\_

Wann	Lebensmittel und Getränke	Wo?	Warum?	Gefühl?
Beispiel	1 große Scheibe Vollkornbrot, 1 Teelöffel Butter, 1 Esslöffel Marmelade, 1 Tasse Kaffee mit Milch 1,5 % Fett, 1 Scheibe Tilsiter Käse 45 % F.i.Tr., 1 Glas Wasser (250 ml)	<input checked="" type="checkbox"/> Zuhause	<input checked="" type="checkbox"/> Gewohnheit	<input checked="" type="checkbox"/> Zufrieden <input checked="" type="checkbox"/> Sättigung
Frühstück _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Mittagessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Zwischenmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Abendessen _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
Spätmahlzeit _____ Uhr		<input type="checkbox"/> Zuhause <input type="checkbox"/> Kantine <input type="checkbox"/> Restaurant <input type="checkbox"/> Unterwegs <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Frust <input type="checkbox"/> Gewohnheit <input type="checkbox"/> Belohnung <input type="checkbox"/> Langeweile <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Sättigung <input type="checkbox"/> Vollgeessen <input type="checkbox"/> Zufrieden <input type="checkbox"/> schlechtes Gewissen <input type="checkbox"/> _____
<b>Körperliche Aktivität und Bewegung (Art und Dauer)</b> z.B. 1 Stunde Spazieren, Schwimmen, ...		<b>Besonderheiten: Das ist mir aufgefallen (Stimmung, Beschwerden, ...)</b>		