

Ernährungsprotokoll

Hinweise zum Ausfüllen:

Bitte tragen Sie Ihren Namen und das Datum, an dem Sie das Ernährungsprotokoll ausfüllen, ein. Füllen Sie täglich ein Blatt aus.

In die zweite Spalte notieren Sie den Grund für die Nahrungsaufnahme, wie z.B Appetit, Gewohnheit, Hunger oder Langeweile.

In die dritte Spalte, tragen Sie bitte die Menge der Lebensmittel und Getränke ein, die Sie verzehren. Notieren Sie bitte alle Mahlzeiten sowie Getränke, die Sie zu sich nehmen. Denken Sie beim Ausfüllen auch an „Extras“ wie z.B Milch im Kaffee. Fehlen Ihnen Gewichtsangaben, verwenden Sie Maße, wie z.B 1 Esslöffel (EL), eine Handvoll oder eine Scheibe.

In der letzten Spalte beschreiben Sie bitte die Situation während und nach dem Essen. Dazu gehört bspw. Ihr Sättigungsgefühl (angenehm satt, noch nicht satt, übersättigt), Ihre Gefühle und was Sie während des Essens gemacht haben.

Notieren Sie auch, ob und in welchem Umfang Sie sich bewegt haben.

Name:

Datum:

Uhrzeit	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Langeweile,...	Speisen & Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Situation während & nach dem Essen (Gefühle, Sättigungsgefühl, Tätigkeiten)

Bewegung:

Besonderheiten/ Bemerkungen:

Datum:

Uhrzeit	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Langeweile,...	Speisen & Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Situation während & nach dem Essen (Gefühle, Sättigungsgefühl, Tätigkeiten)

Bewegung:

Besonderheiten/ Bemerkungen:

Datum:

Uhrzeit	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Langeweile,...	Speisen & Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Situation während & nach dem Essen (Gefühle, Sättigungsgefühl, Tätigkeiten)

Bewegung:

Besonderheiten/ Bemerkungen:

Datum:

Uhrzeit	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Langeweile,...	Speisen & Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Situation während & nach dem Essen (Gefühle, Sättigungsgefühl, Tätigkeiten)

Bewegung:

Besonderheiten/ Bemerkungen:

Datum:

Uhrzeit	Warum esse ich? Hunger, Appetit, Langeweile,...	Speisen & Getränke / Menge Was? / Wie viel?	Situation während & nach dem Essen (Gefühle, Sättigungsgefühl, Tätigkeiten)

Bewegung:

Besonderheiten/ Bemerkungen: