



# Tagesbericht

Diätassistentin: Katharina Gröger

Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten		Essen und Trinken		Stimmungslage	begleitende Tätigkeit		Sport/ Bewegung	
	Uhrzeit	wieviel? und was?	Dauer*	Motivation**	neben dem Essen	Uhrzeit	wieviel? und was?	Dauer
Frühstück								
zwischen- durch								
Mittagessen								
zwischen- durch								
Abendessen								
danach								

\* 15-20x pro Bissen kauen

\*\* **warum esse ich?** Hunger, Heißhunger/ Lust, Routine, Stress, Frust, Langeweile