



Ernährungsprotokoll

Datum: _____

Mahlzeit	Uhrzeit von/bis	Essen und Trinken		Stimmungslage	Begleitende Tätigkeit	Sport/Bewegung		
		Wieviel und was?	Häufigkeit*	Motivation **		Uhrzeit	Wieviel und was	Dauer
Frühstück								
Zwischendurch								
Mittagessen								
Zwischendurch								
Abendessen								
danach								

*Anzahl der Kaubewegungen pro Bissen

**Gründe warum gegessen wurde, z.B. Hunger, Heißhunger/Lust, Stress, Frust, Langeweile