

ERNÄHRUNGS- UND GENUSSSTAGEBUCH

Name:	Datum:	Wochentag:
--------------	---------------	-------------------

WANN wurde gegessen?	WO wurde gegessen?	WIE wurde gegessen?	WARUM wurde gegessen?	WIE VIEL/WAS wurde gegessen/getrunken?	Welchen Genusspunkt vergebe ich?	Wie habe ich mich danach gefühlt?	Eigene Notizen
Frühstück	☐ Zu Hause ☐ Vor dem Fernseher ☐ Auf der Straße ☐ Restaurant/Gaststätte ☐ Imbiss/Fast Food-Rest. ☐ Kantine/Firma ☐	☐ In Ruhe ☐ In Eile ☐ Im Stehen ☐ Im Sitzen ☐ Allein ☐ Mit anderen ☐	☐ Hunger ☐ Appetit ☐ Weil andere aßen ☐ Ärger/Stress ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Belohnung/Freude ☐	Menge/Lebensmittel:	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️	☐ satt ☐ voll ☐ leicht ☐ zufrieden ☐ unzufrieden ☐	
Zwischendurch	☐ Zu Hause ☐ Vor dem Fernseher ☐ Auf der Straße ☐ Restaurant/Gaststätte ☐ Imbiss/Fast Food-Rest. ☐ Kantine/Firma ☐	☐ In Ruhe ☐ In Eile ☐ Im Stehen ☐ Im Sitzen ☐ Allein ☐ Mit anderen ☐	☐ Hunger ☐ Appetit ☐ Weil andere aßen ☐ Ärger/Stress ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Belohnung/Freude ☐	Menge/Lebensmittel:	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️	☐ satt ☐ voll ☐ leicht ☐ zufrieden ☐ unzufrieden ☐	
Mittag	☐ Zu Hause ☐ Vor dem Fernseher ☐ Auf der Straße ☐ Restaurant/Gaststätte ☐ Imbiss/Fast Food-Rest. ☐ Kantine/Firma ☐	☐ In Ruhe ☐ In Eile ☐ Im Stehen ☐ Im Sitzen ☐ Allein ☐ Mit anderen ☐	☐ Hunger ☐ Appetit ☐ Weil andere aßen ☐ Ärger/Stress ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Belohnung/Freude ☐	Menge/Lebensmittel:	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️	☐ satt ☐ voll ☐ leicht ☐ zufrieden ☐ unzufrieden ☐	
Zwischendurch	☐ Zu Hause ☐ Vor dem Fernseher ☐ Auf der Straße ☐ Restaurant/Gaststätte ☐ Imbiss/Fast Food-Rest. ☐ Kantine/Firma ☐	☐ In Ruhe ☐ In Eile ☐ Im Stehen ☐ Im Sitzen ☐ Allein ☐ Mit anderen ☐	☐ Hunger ☐ Appetit ☐ Weil andere aßen ☐ Ärger/Stress ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Belohnung/Freude ☐	Menge/Lebensmittel:	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️	☐ satt ☐ voll ☐ leicht ☐ zufrieden ☐ unzufrieden ☐	
Abend	☐ Zu Hause ☐ Vor dem Fernseher ☐ Auf der Straße ☐ Restaurant/Gaststätte ☐ Imbiss/Fast Food-Rest. ☐ Kantine/Firma ☐	☐ In Ruhe ☐ In Eile ☐ Im Stehen ☐ Im Sitzen ☐ Allein ☐ Mit anderen ☐	☐ Hunger ☐ Appetit ☐ Weil andere aßen ☐ Ärger/Stress ☐ Langeweile ☐ Gewohnheit ☐ Belohnung/Freude ☐	Menge/Lebensmittel:	☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️	☐ satt ☐ voll ☐ leicht ☐ zufrieden ☐ unzufrieden ☐	