

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Das Ernährungstagebuch dokumentiert Ihr momentanes Essverhalten und Ihre Essmotive. Seien Sie ehrlich zu sich selbst und essen Sie während Sie dokumentieren, wie Sie sonst auch essen. Versuchen Sie, so genau wie möglich die Nahrungsmittel und Getränke zu beschreiben, nennen Sie eventuell auch den Markennamen.

Tragen Sie in der Spalte „Situation/Gefühle/Empfindungen“ ein, ob Sie allein oder in Gesellschaft, bei Tisch oder im Gehen, gegessen haben. Notieren Sie, ob Sie aus Hunger, Appetit, Stress, Langeweile oder weil gerade Essenszeit war, etwas zu sich genommen haben. Hilfreich sind in dieser Spalte auch Notizen zu Ihren Empfindungen nach dem Essen wie: angenehm, noch hungrig, satt, Völlegefühl, schlechtes Gewissen oder Glücksgefühl.

Am Ende des Tages vermerken Sie, welche Art von Bewegung Sie gemacht haben und wie lange Sie diese durchführten (z. B. 1 Stunde Spazieren gehen, ¼ h Schwimmen).

Hier ein Beispiel:

Name: Max Mustermann						Datum: 10.10.2015		
MO x	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Arbeitstag x	Freier Tag
Mahlzeit/ Uhrzeit	Menge/genaue Beschreibung von Essen und Trinken						Situation, Gefühle, Empfindungen	
Frühstück/ __7.00__ Uhr	1 Semmel mit 1 Teelöffel Butter und 2 Teelöffel Marillenmarmelade 1 Scheibe Brot mit 1 Teelöffel Butter und 2 Blatt Emmentaler ¼ l Fruchtetee mit 1 Würfelzucker						alleine, in Eile	
Vormittag/ _10.30__ Uhr	1 Becher Fruchtjoghurt NÖM 1 Banane ¼ l Mineralwasser						Am Schreibtisch während der Arbeit	

Auf der nächsten Seite finden Sie die Vorlage für Ihr persönliches Ernährungstagebuch. Das Ernährungstagebuch bietet pro Tag ein Blatt an. Kopieren Sie das Blatt oder drucken Sie sich weitere Blätter aus.

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Name:						Datum:		
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Arbeitstag	Freier Tag
Mahlzeit/ Uhrzeit	Menge/genauere Beschreibung von Essen und Trinken						Situation, Gefühle, Empfindungen	
Frühstück/ _____ Uhr								
Vormittag/ _____ Uhr								
Mittagessen/ _____ Uhr								
Jause/ _____ Uhr								
Abendessen/ _____ Uhr								
Spätmahlzeit/ _____ Uhr								
Zwischendurch								
Bewegung								