

# Ess- und Trinktagebuch

## So funktioniert's!:

Bitte tragen Sie für „Tag“ den Wochentag (Mo, Di,... , Sa, So) ein, sowie Datum und Name. Ich empfehle Ihnen die Speisen und Getränke direkt nach dem Verzehr einzutragen, da sich so am besten Gedächtnislücken vermeiden lassen.



### Um wie viel Uhr haben Sie die Speise eingenommen?

Geben Sie in der ersten Spalte, unter „Frühstück“, „Vormittagssnack“, an um wie viel Uhr Sie die Speise eingenommen haben.



### Was haben Sie zu sich genommen und welche Menge?

Geben Sie möglichst alles was verzehrt und getrunken wurde an. Verwenden Sie für die Mengenangabe übliche Maße wie Esslöffel, Teelöffel, Glas, Teller, mL, L oder auch Handmaße (1 Handvoll Erdbeeren, 1 Handteller großes Stück Fleisch).



### Wo haben Sie die Mahlzeit zu sich genommen?

Geben Sie an wo Sie Ihre Mahlzeit aufgenommen haben; zB. Arbeit, Kantine, zu Hause, Sofa, Schreibtisch, Unterwegs, ...

Haben Sie die Mahlzeit alleine gegessen, mit Familie/ Freunden/ etc.? Waren Sie während dem Essen abgelenkt (zB. Film geschaut), oder haben Sie sich nebenbei mit anderen Dingen beschäftigt (zB. Arbeit)?



### Anmerkungen

Bitte geben Sie an, ob Sie an dem Tag Sport (Was und wie lange?) getrieben haben. Oder tragen Sie hier besondere Umstände wie zB. eine Erkrankung, Medikamenteneinnahme, Stress, sonstige Belastungen an.



### Notizen







Was haben Sie an diesem Tag selber beobachtet? Haben Sie sich gut oder schlecht gefühlt? Wie haben Sie ihr Essen vertragen? Konnten Sie gut schlafen?

# Ess- und Trinktagebuch

Tag: \_\_\_\_\_

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

Name: \_\_\_\_\_

Uhrzeit 	Lebensmittel/ Getränke  	Ort 	Anmerkungen  
Bitte die Uhrzeiten angeben	Welche Lebensmittel/ Getränke (inkl. Gewürze & Öle), welche Menge und Zubereitungsart?	Wo wurde Mahlzeit gegessen? (Zuhause, Arbeit, Uni, ...)	Erkrankungen, Sport, Stress, ...
<b>Frühstück</b>			
<b>Vormittags-Snack</b>			
<b>Mittagessen</b>			

## Ess- und Trinktagebuch

<b>Nachmittags-Snack</b>			
<b>Abendessen</b>			

Sonstige Notizen:

---

---

---

---

---