



Führe das Ernährungsprotokoll für sieben Tage, damit jeder Wochentag erfasst wird und Du ein umfassendes Bild von Deinem Ernährungsverhalten bekommst.

Drucke Dir dazu die Vorlage aus.

Füge Deine Eintragungen unmittelbar vor beziehungsweise nach dem Essen ein, damit keine wichtigen Informationen verloren gehen.

Was konkret in die Tabelle einzutragen ist, wird nachfolgend erläutert:

„**was**“: was Du isst und auch, was Du trinkst. Du musst die Mengen nicht abwiegen, solltest jedoch Küchenmaße angeben, etwa: ein großer Apfel, ein kleiner Teller, zwei große Tassen, vier mittelgroße Kartoffeln.

„**wann**“: die Uhrzeit eintragen, zu der Du isst.

„**wo**“: wo Du isst.

„**mit wem**“: mit wem Du isst.

„**warum Essen**“: warum Du isst, beispielsweise, da Du Hunger hast oder Du gerade Zeit zum Essen hast oder zum Essen eingeladen bist usw..

„**Appetit auf was**“: auf was Du eigentlich Appetit hast, auch wenn es nicht unbedingt das ist, was Du dann tatsächlich isst.

„**Aktivität beim Essen**“: was Du während des Essens eventuell sonst noch tust, wie, unterhalten, Zeitung lesen, Radio hören, Fernsehen, Gehen oder Stehen.

„**Befinden nach dem Essen**“: wie es dir nach dem Essen geht, wie Du Dich fühlst – im positiven oder negativen Sinne. Beispiele hierzu wären: wohlig satt, Völlegefühl, müde, Energie geladen, zufrieden, ärgerlich, warm, kalt, freudvoll, ruhig, hektisch. Bei vorhandenen Beschwerden eintragen, ob sich die Beschwerden durch das Essen verbessern oder verschlechtern.

„**Datum**“: das Datum des Protokolltages.