Mein Ernährungstagebuch

"Wie sehen meine Essgewohnheiten aus?"

- **Wann** esse ich? Schreiben Sie Datum und Tageszeit auf.
- **Wo** esse ich? Z.B. am Tisch, im Stehen, am Arbeitsplatz.
- **Was** esse ich? Machen Sie möglichst genaue Angaben zu den Lebensmitteln inklusive der Getränke: z.B. Fettgehalt: fettarme Milch, Käse 45% Fett i.Tr.; Sorte: Fruchteis, Sahneeis, Fruchtsaft, Fruchtnektar, Saft verdünnt; Rezepte der Gerichte.
- **Wie viel** esse ich? Machen Sie möglichst genaue Angaben über die Portionsgröße.
- **Warum** esse ich? Gründe könnten z.B. sein: Hunger, Appetit, Gesellschaft, Frust, Langeweile, Problem, gute/schlechte Laune...
- **Wie** esse ich? Z.B. bewusst, unbewusst, schnell, genussvoll etc.

Wann?	Wo?	Was?	Wie viel?	Warum?	Wie?

Wann?	Wo?	Was?	Wie viel?	Warum?	Wie?