

7. Arbeitsblatt: „Ernährungsprotokoll“

Uhrzeit

Trage hier Beginn und Ende der Mahlzeit ein. Notiere gegebenenfalls, welcher Mahlzeit die Nahrungsaufnahme entspricht (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snack...).

Mit wem?

Trage hier ein, mit wem Du die Mahlzeit eingenommen hast.

Beispiele: allein, mit Freunden, mit der Familie, mit Arbeitskollegen...

Wo?

Trage hier ein, wo Du die Mahlzeit eingenommen hast.

Beispiele: zu Hause, Kantine, Café/Restaurant, Imbiss/Straße...

Menge

Notiere hier, welche Menge des jeweiligen Lebensmittels Du konsumiert hast.

Mögliche Angaben: Esslöffel (EL), Teelöffel (TL), Stück (STK), Tasse (T), Glas (G), Becher (B), Portion (P), Gramm (g), Liter (l)

Lebensmittel

Notiere, welche Lebensmittel Du gegessen hast. Trage jedes Lebensmittel in eine separate Zeile ein.

Grund/Befinden

Trage hier den Grund für die Einnahme der Mahlzeit ein.

Beispiel: starkes Hungergefühl, Frust, Traurigkeit, aus geselligem Anlass, Unruhe, Anspannung, Wut, Stress, etc.

Kontrollverlust

Schätze hier auf einer Skala von 0 bis 7 ein, wie stark Du das Gefühl hattest, mit dem Essen nicht aufhören zu können.

0 = vollständige Kontrolle über das Essen, 7 = extrem starkes Gefühl, die Kontrolle über das Essen zu verlieren

Angst, zuzunehmen

Trage auf einer Skala von 0 bis 7 Deine Angst davor ein, zuzunehmen.

0 = keine Angst, zuzunehmen, 7 = starke Angst, zuzunehmen

Essanfall

Trage hier ein, ob Du die Mahlzeiteinnahme für Dich als Essanfall definierst.

Bei „Ja“ fülle bitte sorgfältig das Essanfall-Tagebuch aus.

Gegenmaßnahmen

Trage hier ein, wenn und welche Gegenmaßnahmen Du ergriffen hast, um beispielsweise die Kalorienzufuhr zu verringern.

Beispiele: Erbrechen, Sport, Medikamenteneinnahme

Notiere gegebenenfalls zusätzliche Beschwerden (Völlegefühl, Übelkeit, Durchfall...)!

