

Wann wurde gegessen?	Wo wurde gegessen?	Wie wurde gegessen?	Warum wurde gegessen?	Wie viel und was wurde gegessen & getrunken?	Genuss?	Wie war das Gefühl danach?	Eigene Notizen & Anmerkungen
Frühstück Uhrzeit: _____	zu Hause vor dem TV auswärts	Ruhe / Eile Stehen / Sitzen allein in Gesellschaft	Hunger / Appetit Ärger / Stress Gewohnheit Belohnung	_____ _____ _____	☺ ☹ ☹	satt / voll leicht unzufrieden zufrieden	_____ _____ _____
zwischen- durch Uhrzeit: _____	zu Hause vor dem TV auswärts	Ruhe / Eile Stehen / Sitzen allein in Gesellschaft	Hunger / Appetit Ärger / Stress Gewohnheit Belohnung	_____ _____ _____	☺ ☹ ☹	satt / voll leicht unzufrieden zufrieden	_____ _____ _____
Mittagessen Uhrzeit: _____	zu Hause vor dem TV auswärts	Ruhe / Eile Stehen / Sitzen allein in Gesellschaft	Hunger / Appetit Ärger / Stress Gewohnheit Belohnung	_____ _____ _____	☺ ☹ ☹	satt / voll leicht unzufrieden zufrieden	_____ _____ _____
zwischen- durch Uhrzeit: _____	zu Hause vor dem TV auswärts	Ruhe / Eile Stehen / Sitzen allein in Gesellschaft	Hunger / Appetit Ärger / Stress Gewohnheit Belohnung	_____ _____ _____	☺ ☹ ☹	satt / voll leicht unzufrieden zufrieden	_____ _____ _____
Abendessen Uhrzeit: _____	zu Hause vor dem TV auswärts	Ruhe / Eile Stehen / Sitzen allein in Gesellschaft	Hunger / Appetit Ärger / Stress Gewohnheit Belohnung	_____ _____ _____	☺ ☹ ☹	satt / voll leicht unzufrieden zufrieden	_____ _____ _____
später Uhrzeit: _____	zu Hause vor dem TV auswärts	Ruhe / Eile Stehen / Sitzen allein in Gesellschaft	Hunger / Appetit Ärger / Stress Gewohnheit Belohnung	_____ _____ _____	☺ ☹ ☹	satt / voll leicht unzufrieden zufrieden	_____ _____ _____

Zutreffendes unterstreichen, einkreisen oder mit Textmarker markieren