

## Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Name:

Wochentag und Datum:

Uhrzeit	Speisen & Getränke Was wurde gegessen/getrunken? Wie viel?	Zubereitung der Speisen z. B. Natur gebraten, paniert etc.	Warum wurde gegessen? z. B. Hunger, Langeweile, Ärger etc.	Körperliche Aktivität z. B. Spazieren gehen, Krafttraining, Laufen etc. Wie lange?