

Der Sinn von Ess-Protokollen

Ess-Protokolle ausfüllen kann helfen, Antworten auf bestimmte Fragen zu finden.

Mahlzeit (z. B. Frühstück) + Dauer	Situation (Anlass? Wo? Mit wem? ...)	Nahrungsmittel (auch Getränke)	Bemerkenswertes (Hunger? Satt? Geschmack? Gefühle? Gedanken? Neues? ...)	Aktivitäten (Welche? Vorher / danach?)
Wie viele Mahlzeiten esse ich? Welche MZ lasse ich ausfallen? Generell oder nur unter bestimmten Bedingungen? Wie viel Zeit nehme ich mir / habe ich für eine MZ? ... und viele mehr ...	In welcher Situation habe ich gegessen? Warum habe ich gegessen? Wie hat die Situation möglicherweise meine Lebensmittel- auswahl beeinflusst? ... und viele mehr ...	Was esse/trinke ich häufig? Was esse/trinke ich selten oder gar nicht? Esse ich abwechslungsreich? Ernähre ich mich oder esse ich „nur“? ... und viele mehr ...	Bin ich satt nach dem Essen? Oder schon voll? Könnte ich noch etwas essen? Was denke ich über das Essen? Wie schmeckt es mir? Habe ich etwas Neues ausprobiert? Habe ich mich vor dem Essen geärgert? ... und viele mehr ...	Was habe ich vor dem Essen gemacht? Was habe ich nach dem Essen vor? Hängen meine geplanten Aktivitäten und mein Essen zusammen? ... und viele mehr ...
Was tut mir gut?	Was tut mir gut?	Was tut mir gut?	Was tut mir gut?	Was tut mir gut?