Ess-Tagebuch **Name: _____** **Wochentag: _____**

Uhrzeit	**Menge**	**Lebensmittel** (bitte so detailliert, wie möglich) **und Getränke**	**Anlass** (Hunger, Langeweile,…)**, Gefühlstage** (Traurig, wütend, ….)**, Besonderheiten** (Einladung, Ritual, ….)