

Essprotokoll

Name: _____

Wochentag/Datum: _____

Arbeitstag: ja nein

Schlafdauer (in Stunden)		Schlafqualität (1 = sehr schlecht – 10 = sehr gut)				
Mahlzeit		Kontext	Menge und Art der Lebensmittel und Getränke	Bemerkung	Stress	Aktivitäten
Frühstück, Zwischen-, Mittags-, Abend-, Spätmahlzeit	Uhrzeit (wann?) Dauer (wie lang?)	Wo? Mit wem? Anlass?	Wie viel von was haben Sie gegessen und getrunken?	Hunger? Satt? Bauchgefühl? Gedanken?	1 = niedrig 10 = hoch	Wann? Was? Wie lang?

Hinweise zum Ausfüllen des Essprotokolls

Bitte führen Sie das Essprotokoll an **mindestens 3 Tagen**. Diese müssen nicht aufeinander folgen.

- ✓ Tragen Sie bitte Ihren **vollständigen Namen** sowie den **Wochentag** und das **Datum** ein und kreuzen Sie an, ob es ein **Arbeits- oder arbeitsfreier Tag** ist.
- ✓ Benennen Sie bitte die **Anzahl der Stunden**, die Sie in der vorausgegangenen Nacht geschlafen haben und beurteilen Sie die **Schlafqualität** (1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut).

Die Spalten

- ✓ In den ersten beiden Spalten tragen Sie bitte ein, **welche Mahlzeit** es ist (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeit, Snack, Spätmahlzeit) sowie zu welcher **Uhrzeit** und **wie lange** Sie essen.
- ✓ In der dritten Spalte beschreiben Sie bitte den **Kontext**, das heißt **wo, mit wem und aus welchem Anlass** Sie essen (z. B. zu Hause, Imbiss, Restaurant, Kantine, Arbeitspause allein oder mit Kolleg:innen, Feier etc.).
- ✓ In die vierte Spalte tragen Sie bitte die **Menge und Art der Lebensmittel und Getränke** ein, die Sie verzehren/trinken. Für ein möglichst präzises Auswerten des Protokolls, beschreiben Sie die Mengen mit **Gewicht oder haushaltsüblichen Maßen** (EL, TL, 1 Tasse, 1 Becher, 1 gr./kl. Teller etc.). Notieren Sie am besten auch die **Zutaten** und nicht nur das Gericht. Zum Beispiel:

- ↳ 1 Scheibe Vollkornbrot (handtellergroß), dünn mit Butter und 2 TL Marmelade bestrichen (statt: 1 Marmeladenbrot)
- ↳ 1 Handvoll Gemüse (Zucchini, Paprika, Aubergine), 2 Kartoffeln (eigroß), 1 Stück Hühnerfleisch (handtellergroß) und 5 EL Sauce (statt: Fleisch mit Gemüse, Kartoffeln und Sauce)

Beschreiben Sie auch die Lebensmittel und Getränke so genau wie möglich. Zum Beispiel:

- ↳ Gemüse und Obst: Welches genau?
- ↳ Milch und Milchprodukte: Mit oder ohne Zucker, welche Fettstufe?
- ↳ Wurstwaren: Welche genau?
- ↳ Getränke: mit oder ohne Zucker?
- ↳ Brot/Brötchen, Nudeln, Reis: Vollkorn oder Weißmehl

- ✓ In der fünften Spalte unter **Bemerkung** notieren Sie bitte Dinge und Umstände, die diese Mahlzeit noch genauer beschreiben. Zum Beispiel:
 - ↳ Hatten Sie wenig/viel Hunger oder auch Heißhunger?
 - ↳ Haben Sie gegessen, obwohl Sie eigentlich gar keinen Hunger hatten?
 - ↳ Waren Sie nach der Mahlzeit satt? Vielleicht sogar pappsatt?
 - ↳ Wie hat es geschmeckt?
 - ↳ Haben Sie neue Lebensmittel verwendet oder probiert?
- ✓ Beschreiben Sie in der sechsten Spalte bitte, wie hoch der **Stress zu der jeweiligen Tageszeit** ist (1= niedrig, 10 = hoch).
- ✓ In der letzten Spalte notieren Sie bitte, wann am Tag Sie sich **bewegt oder Sport gemacht** haben. Notieren Sie dabei bitte auch, **was** es war und **wie lang** es gedauert hat sowie wie stark es Sie beansprucht hat und **warum** Sie sich bewegt bzw. Sport gemacht haben.