



# DREI-TAGE-JOURNAL

## ANLEITUNG HUNGER-TRACKER

Beobachte an drei unterschiedlichen Tagen der Woche deinen Tagesablauf und deine Mahlzeiten. Einer dieser Tage sollte am Wochenende, also Samstag oder Sonntag, sein.

Es sollten folgende Punkte bei den Fragen berücksichtigt werden:

### 1. Was machst du gerade?

- Wann wachst du auf, wann gehst du schlafen?
- Machst du Sport? Wenn ja, welchen?
- Wie lange hast du Schule?
- Musst du lernen oder Hausübung machen?
- Siehst du fern oder verbringst du Zeit vor dem Bildschirm? Wenn ja, wie lange?

### 2. Was isst du?

- Die Portionsgröße kannst du so festlegen: eine Hand voll, zwei Teller voll, ein Sackerl voll ...
- Wo isst du? Vor dem Fernseher oder einem anderen Bildschirm, am Küchentisch, beim Gehen, am Schreibtisch ...?
- Warum isst du? Aus Hunger oder Appetit (Gusto), aus Langweile, bei Stress oder zur Belohnung?
- Bist du satt – ja oder nein?

### 3. Wie fühlst du dich?

- Welches Gefühl trifft um diese Tageszeit zu, vor/während/nach dem Essen?

Tag 1:

|            | Was machst du gerade ? | Was isst du? Wo? Warum? Bist du satt? | Wie fühlst du dich? |
|------------|------------------------|---------------------------------------|---------------------|
| FRÜH       |                        |                                       | <br>                |
| VORMITTAG  |                        |                                       | <br>                |
| MITTAG     |                        |                                       | <br>                |
| NACHMITTAG |                        |                                       | <br>                |
| ABEND      |                        |                                       | <br>                |

Tag 2:

|            | Was machst du gerade ? | Was isst du? Wo? Warum? Bist du satt? | Wie fühlst du dich?  |
|------------|------------------------|---------------------------------------|--|
| FRÜH       |                        |                                       |   <br>               |
| VORMITTAG  |                        |                                       |   <br>               |
| MITTAG     |                        |                                       |   <br>               |
| NACHMITTAG |                        |                                       |   <br>      |
| ABEND      |                        |                                       |   <br>   |

Tag 3:

|            | Was machst du gerade ? | Was isst du? Wo? Warum? Bist du satt? | Wie fühlst du dich?  |
|------------|------------------------|---------------------------------------|--|
| FRÜH       |                        |                                       |   <br>               |
| VORMITTAG  |                        |                                       |   <br>               |
| MITTAG     |                        |                                       |   <br>               |
| NACHMITTAG |                        |                                       |   <br>      |
| ABEND      |                        |                                       |   <br>   |