Mein Beobachtungsprotokoll

Wann bin ich satt, wann habe ich Hunger, wann habe ich genug?

Datum: Besonderheiten: Tragen Sie stets stichwortartig alles in die Liste ein, was Sie essen ***und*** trinken!

Uhrzeit	Wo esse ich mit wem	Hunger In %	Gefühl /Gedanken	Was esse ich	Menge	Satt In %	Gedanken/ Bekömmlichkeit	Sonstiges/ Be-schäftigungen/Aktivitäten