

Uhrzeit	Lebensmittel, Speise (Beschreibung)	Menge (z.B. 1 Handvoll, 2 Stück)	Getränke (was, wieviel)	Gefühl, Emotion (Stress, Ärger, Langeweile, Freude, Genuss)	Bewegung (was, wie lange ☺)	War es ein guter Tag? Wie haben Sie sich gefühlt?

