



MEINE MAHLZEITEN

AUFGABE

Schreibe deine Essensgewohnheiten von einem Tag auf.
Was hast du gestern über den ganzen Tag verteilt gegessen?

Frühstück



Jause

Mittagessen



Nachmittagsnack

Abendessen

Snacks,
Süßigkeiten und
Zwischenmahlzeiten



FEEDBACK-FRAGEN



Findest du alle kennengelernten Bestandteile in deinen Hauptmahlzeiten? Gemüse und Obst, Kohlenhydrate, Eiweiß (Proteine) und Fett

Wie viele Mahlzeiten wurden frisch zubereitet?
Wie viele dieser Mahlzeiten waren warme Speisen?





Hast du selbst gekocht oder mitgekocht? Oder durftest du mitentscheiden, was gekocht wurde?
