



DAS TELLERMODELL

Meine Mahlzeiten

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



MEIN FRÜHSTÜCK



MEINE JAUSE



MEIN MITTAGESSEN



MEIN NACHMITTAGSSNACK



MEIN ABENDESSEN





SNACKS, SÜSSIGKEITEN UND ZWISCHENMAHLZEITEN

FEEDBACK-FRAGEN:

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

**Bei wie vielen Mahlzeiten wurde frisch gekocht? Weißt du, woher die
Zutaten kommen?**

**Wo wurde gegessen? (Am Esstisch oder woanders, mit deiner Familie oder
alleine, ...)**

