



1x1 der Ernährung

Mein Tagesplan

Name: _____



Denke dir 5 Speisen für einen ganzen Tag aus. Schau gerne auf den Übersichtskarten nach. Schreibe und zeichne die Speisen auf.

1

Frühstück

2

Vormittags Jause

3

Mittagessen

4

Nachmittags Jause

5

Abendessen

