

Essen planen mit der aid-Ernährungspyramide

1. Was möchtest du morgen essen und trinken? Erstelle einen Plan und notiere die Lebensmittel und Getränke:

Frühstück _____

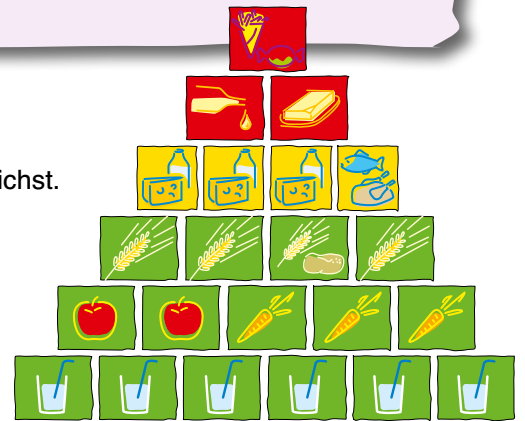
Vormittags _____

Mittagessen _____

Nachmittags _____

Abendessen _____

2. Ordne die Lebensmittel und Getränke aus Aufgabe 1 in die aid-Ernährungspyramide ein, indem du die Bausteine abstreichst.



3. Überprüfe deine warme Hauptmahlzeit mithilfe des Mahlzeiten-Checks. Schreibe die von dir ausgewählten Lebensmittel in die passenden Kästchen. Sind alle grünen Bausteine in ausreichender Menge erfüllt?

=

=

=

4. Zu welchen Ergebnissen kommst du bei Aufgabe 2 und 3? Notiere Ideen, um deinen Speiseplan zu verbessern.

zu 2.: _____

zu 3.: _____



Mahlzeiten-Check

Wer regelmäßig isst, bleibt den ganzen Tag über fit. Deshalb zum Beispiel morgens, mittags und abends je eine Hauptmahlzeit und dazwischen eine oder zwei Zwischenmahlzeiten einplanen.

Zu einer **warmen Hauptmahlzeit** (Mittag- oder Abendessen) gehören mindestens:

1 Portion
Gemüse
oder Salat



1 Getränk



1 sättigende Beilage
(z. B. Kartoffeln, Reis,
Nudeln oder Brot)

Du hast die Wahl!

Fülle den Teller mit
einem Baustein,
der dir in deiner
Pyramide heute
noch fehlt!



Idee: Sonja Mannhardt

