

# Wie war dein Tag?

1. Was hast du gestern gegessen und getrunken?  
 Erinnere dich an deinen Tag und notiere alle Lebensmittel und Getränke.

Frühstück \_\_\_\_\_

Vormittags \_\_\_\_\_

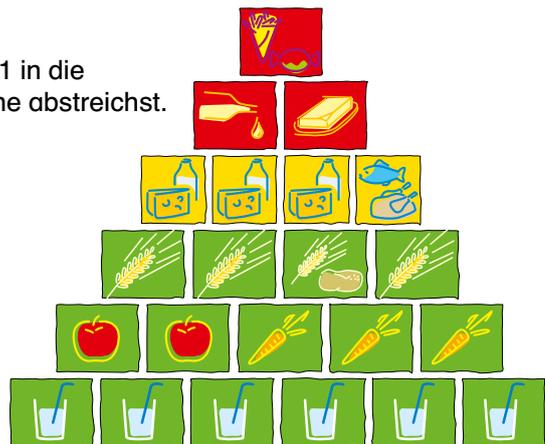
Mittagessen \_\_\_\_\_

Nachmittags \_\_\_\_\_

Abendessen \_\_\_\_\_

Zwischendurch \_\_\_\_\_

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



Idee: Sonja Mannhardt, © aid infodienst

b) Notiere zusätzlich, wobei und wie lange du dich gestern bewegt hast:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Bewerte deinen Tag:  
 5 Sterne = super, 1 Stern = na ja



3. Besprich deine Ergebnisse mit einem Partner oder einer Partnerin und findet gemeinsam Verbesserungen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_