



Ernährungstagebuch

Aufgabe 1

Schreibe 2 Tage lang auf, was du den ganzen Tag über gegessen und getrunken hast. Lasse nichts aus! Achte darauf, dass du genau bist: „Nudeln“ zum Mittagessen reicht nicht aus, wenn du eigentlich „Nudeln mit Käsesoße und einem kleinen Salat“ gegessen hast!!! Ebenso beim Frühstück: „eine Scheibe Brot, eine Scheibe Käse und etwas Butter“ ist viel genauer als „Brot mit Käse“!

Dieses Blatt wird niemand außer dir sehen, außer DU zeigst es jemanden freiwillig!

	Tag 1	Tag 2
Morgens 		
zwischen-durch		
mittags		
zwischen-durch		
abends		

Aufgabe 2

Bringe zur Projektwoche 3 Lebensmittelverpackungen deiner Wahl mit. Die Verpackungen sollten aber sauber und nicht verschmiert sein!