

Kopiervorlage

„Ernährung und Bewegung – ein unzertrennliches Paar“ Mein Protokoll für drei Tage

Arbeitsauftrag:

Fülle das Protokoll in den nächsten drei Tagen **aus**, damit wir in der Schule damit arbeiten können. Mache deine Notizen am besten immer direkt und so genau wie möglich.

Tag / Datum	Essen	Trinken	Bewegung	Bemerkung
<i>Beispiel: Frühstück</i>	<i>2 Vollkornbrötchen mit Frischkäse, Gouda und Salat</i>	<i>1 Glas Orangensaft</i>	<i>30 Min. mit dem Rad zur Schule</i>	-
Tag 1 /				
Frühstück				
Snack				
Mittagessen				
Snack				
Abendessen				
Snack				

Tag 2 /				
Frühstück				
Snack				
Mittagessen				
Snack				
Abendessen				
Snack				

Tag 3 /				
Frühstück				
Snack				
Mittagessen				
Snack				
Abendessen				
Snack				

Gesünder Essen und mehr Bewegung – meine Ideen:

(Hausaufgabe nach der Sportstunde):

.....

.....

.....

.....