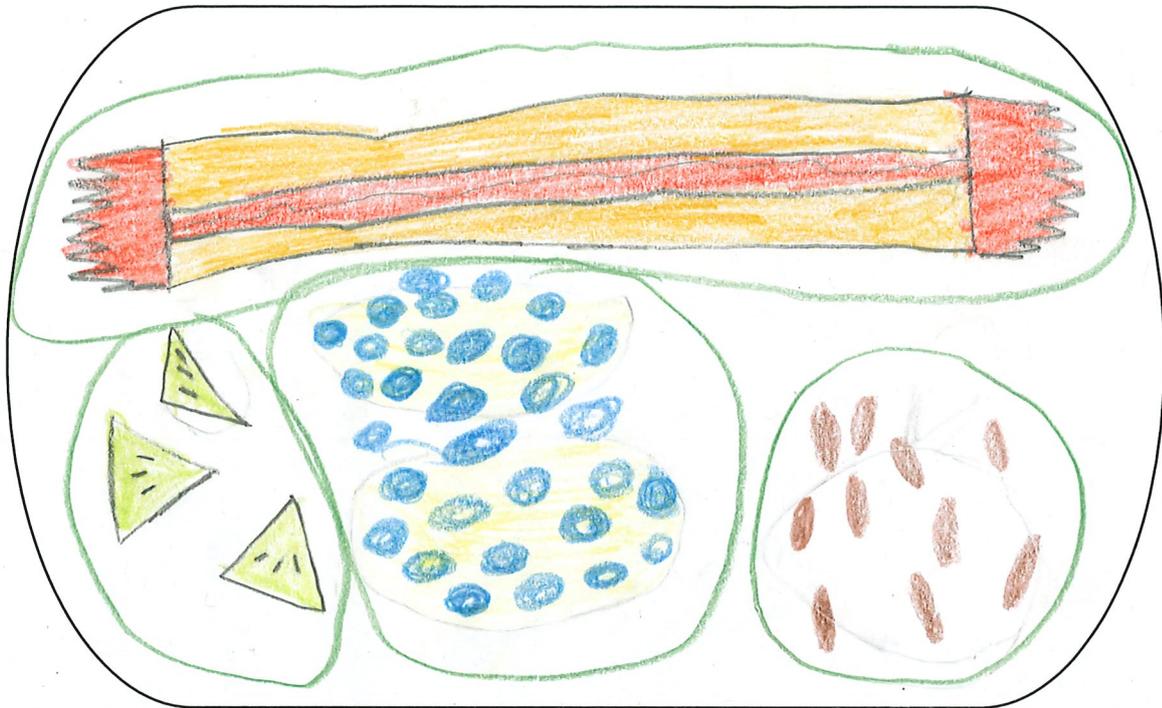


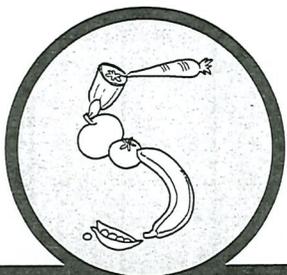
Mein Znüniverhalten bisher

Was nehme ich oft zum Znüni mit:



Was nehme ich ab und zu zum Znüni mit:





5 am Tag Obst & Gemüse

Tagesauswertung:

0 oder 1 Punkt:

Oh, oh, das sieht nicht gut aus! Du solltest dringend mehr Obst und Gemüse essen. Fange langsam an. Wie wäre es mit einem Glas Obstsaft täglich?

2 oder 3 Punkte:

Das ist ein guter Anfang. Dir fehlen aber noch mindestens zwei Portionen täglich. Überlege, welche Gemüse oder Früchte du noch essen könntest.

4 oder 5 Punkte:

Du bist schon ein „5 am Tag“-Profi! Wenn du willst, darfst du natürlich noch mehr Früchte oder Gemüse essen.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<i>Pflaume</i> 					
					<i>cherry Tomaten</i> 	



5 am Tag

Name:

Datum:



Name:

Datum:



Lebensmittelpyramide

