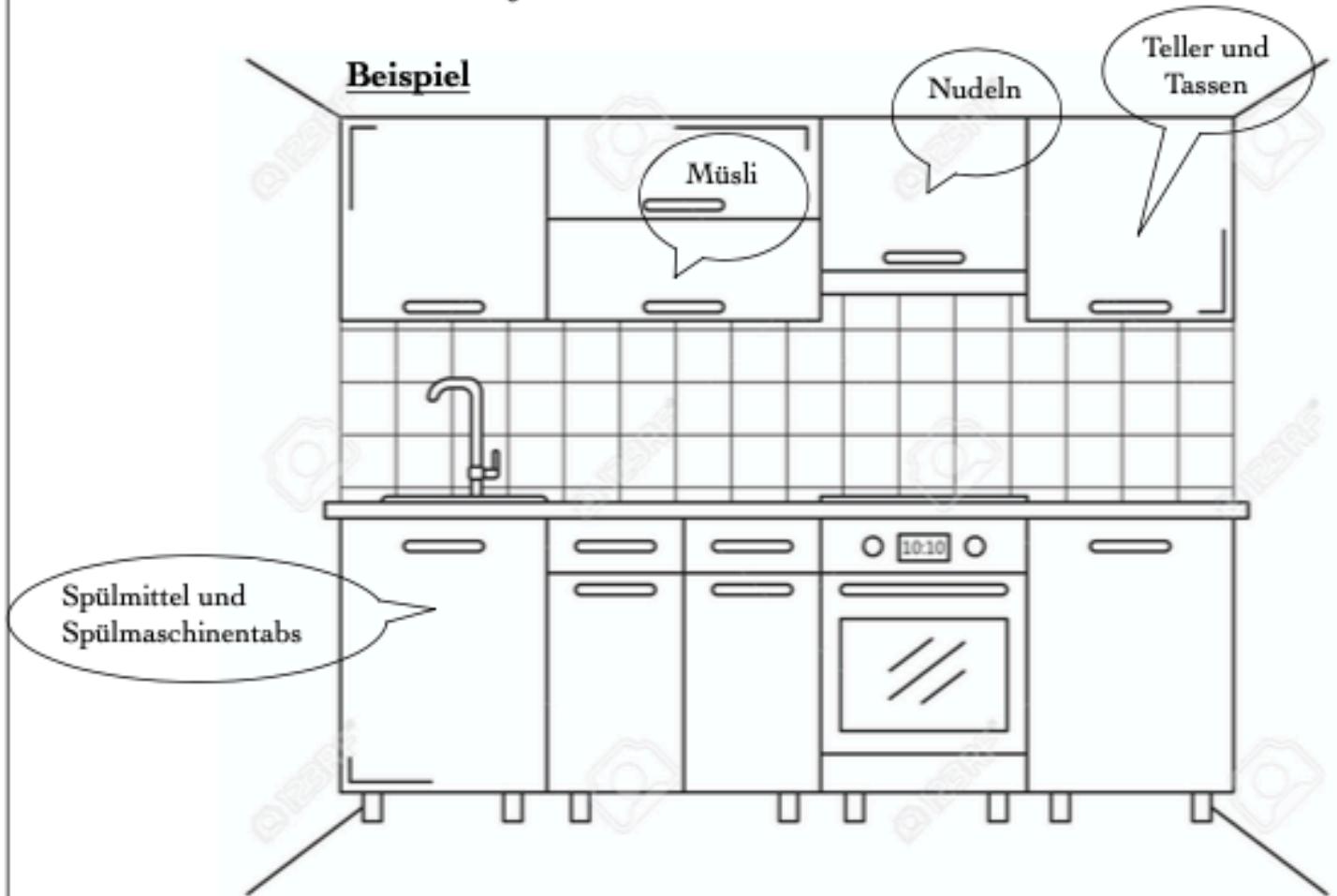


Die Küche in meinem Zuhause

- 1 Zeichne die Küche deiner Familie auf ein Blatt Papier. Trage ein, wo welche Dinge untergebracht sind. (siehe Beispiel)
Am besten ist es, wenn du ein A3-Blatt verwendest. Ein A4-Blatt ist aber auch okay.



- 2 Frage deine Eltern: Warum sind die Dinge so in der Küche platziert? Welchen Grund hat das? Notiere ihre Antwort.

Meine derzeitige Ernährung

3

Aktuell bist du sehr viel zuhause. In dieser Zeit kann es sein, dass sich dein Essverhalten verändert hat.

Schreibe auf, was du „früher“ (also zu der Zeit, in der du regelmäßig zur Schule gegangen bist) zu welcher Uhrzeit gegessen und getrunken hast.

Beispiel

Uhrzeit	gegessen/getrunken
07:05	Cornflakes und Kakao
10:05	Käsebrötchen und Durstlöscher
...	...



4

Suche dir einen Tag in dieser Woche aus. Schreibe an diesem Tag genau auf, was du zu welcher Uhrzeit isst und trinkst.

Notiere zusätzlich den Ort in der Wohnung, an dem du dein Essen zu dir nimmst.

Beispiel

Uhrzeit	gegessen/getrunken	Ort
09:20 Uhr	Brot mit Käse, 2 Brote mit Nutella	Couch
...
...