

MEINE ESSGEWOHNHEITEN



Positionsbarometer

Zeitaufwand: 30 Minuten

Markiere auf dem Pfeil mit einem Punkt, wie sehr die Essgewohnheiten auf Dich zutreffen.

Verbinde die Punkte von oben bis unten miteinander und male die rechte Seite orange aus.

Vergleiche die Größe der Fläche mit der Person neben Dir und redet über Eure Essgewohnheiten. Fallen Euch Gemeinsamkeiten und Unterschiede auf?

Überlege Dir, was Du in Zukunft ändern könntest und notiere Dir drei Ideen. (Zum Beispiel: Mindestens zweimal in der Woche esse ich Obst).



Ich esse nie Fleisch.



Ich esse mehrmals täglich Fleisch und Wurst.

Ich esse jeden Tag Gemüse.



Ich esse nie Gemüse.

Ich esse jeden Tag Obst.



Ich esse nie Obst.

Zum Einkaufen nutzen wir ein Auto.



Wir gehen ohne Auto einkaufen.

Wir kochen meistens mit frischen Lebensmitteln.



Wir kochen meistens mit Lebensmitteln aus der Gefriertruhe und Konserven.

Meine Vorsätze für eine gesunde Ernährung:



