

MEINE ESSGEWOHNHEITEN

Positionsbarometer







Zeitaufwand: 15 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 tauscht Euch über Eure Essgewohnheiten aus.

Überlege Dir, bei welchen Punkten Du Kompromisse eingehen könntest und notiere Dir drei Vorsätze. (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.
Ich esse Obst und Gemüse, das Saison hat.		Ich achte nicht auf die Saisonalität.
Ich esse nur heimisches Obst und Gemüse.		Ich achte nicht darauf, woher die Lebensmittel kommen.
Der Einkauf wird ohne Auto erledigt.		Der Einkauf wird mit dem Auto erledigt.
Wir kochen mit frischen Lebensmitteln.		Wir kochen mit Tiefkühlwaren und Konserven.

Meine Vorsätze:
