

Hauswirtschaft Kl. 9 a,b,c

5. Woche 20.04. – 24.04.20

6. Woche 27.04. – 30.04.20

Thema: Wiederholung - Gesunde Ernährung

1. Führe für einen Tag deiner Wahl ein Esstagebuch in welches du alle verzehrten Nahrungsmittel, Genussmittel und Getränke zur entsprechenden Zeit / Mahlzeit einträgst. Vergiss auch die „kleinen Sünden“ zwischendurch nicht!
Fertige dafür eine Tabelle an.

Esstagebuch von

Name:

Wochentag:

Datum:

Zeiten / Mahlzeiten	Anzahl / Portionen der Nahrungsmittel ...
Frühstück	
dazwischen	
Mittagessen	
nachmittags	
dazwischen	
Abendessen	
nach dem Abendessen	

2. Bewerte diesen Tag. Was war gut? Welche Fehler hast du gemacht?