

Mein Obst-Protokoll

Kommst du täglich auf mindestens 2 Portionen Obst?

1 Portion Obst passt in eine Hand. Bei Obstsalat oder Beeren: so viel wie in beide Hände passt.

1. Tag

Obstportion Nr. 1:

Was?

Wie viel?

Kreuze an:



Beim Frühstück



In der Schulpause



Beim Mittagessen



Als Zwischenmahlzeit



Beim Abendessen



Einfach so

Obstportion Nr. 2:

Was?

Wie viel?

Kreuze an:



Beim Frühstück



In der Schulpause



Beim Mittagessen



Als Zwischenmahlzeit



Beim Abendessen



Einfach so

2. Tag

Obstportion Nr. 1:

Was?

Wie viel?

Kreuze an:



Beim Frühstück



In der Schulpause



Beim Mittagessen



Als Zwischenmahlzeit



Beim Abendessen



Einfach so

Obstportion Nr. 2:

Was?

Wie viel?

Kreuze an:



Beim Frühstück



In der Schulpause



Beim Mittagessen



Als Zwischenmahlzeit



Beim Abendessen



Einfach so

3. Tag

Obstportion Nr. 1:

Was?

Wie viel?

Kreuze an:



Beim Frühstück



In der Schulpause



Beim Mittagessen



Als Zwischenmahlzeit



Beim Abendessen



Einfach so

Obstportion Nr. 2:

Was?

Wie viel?

Kreuze an:



Beim Frühstück



In der Schulpause



Beim Mittagessen



Als Zwischenmahlzeit



Beim Abendessen



Einfach so