

## Mein Speiseplan für lange Schultage

Das könnte man an langen Schultagen essen. Stellen Sie sich vom Frühstück bis zum Schulschluss Ihre Mahlzeiten zusammen. Sie müssen nicht bei allen aufgelisteten Möglichkeiten essen und trinken. 3 Mahlzeiten sollten es sein (je eine vormittags, mittags und nachmittags).

Frühstück und Mittagessen sollten auf jeden Fall „mit Qualität“ sein, das heißt, die vier Komponenten aus dem Schülertext 2 enthalten. Wenn Sie nicht zu Hause frühstücken wollen, sollte ein „Frühstück mit Qualität“ in der 1. oder 2. Pause eingebaut werden.

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Frühstück</b><br>Mit Qualität!    |  |
| <b>1. Pause</b>                      |  |
| <b>2. Pause</b>                      |  |
| <b>Mittagspause</b><br>Mit Qualität! |  |
| <b>3. Pause</b>                      |  |

Daran muss ich denken:

- mich in der Mensa anmelden
- mein Mittagessen vorbestellen

Das muss ich zu Hause vorbereiten und mitnehmen:

- Geld
- Besteck
- Obst
- Rohkost
- Wasser