

Frau Lucas  
Wahlpflichtfach HuS Klasse 6a/b

Arbeitsaufträge

20.04. bis 30.04.2020

---

Lege ein Essenstagebuch für die nächsten zwei Wochen an. Schreibe dir genau auf, was du isst und trinkst.

Lege am besten eine Tabelle dazu an. Trage auch sportliche Betätigungen ein.

Schreibe gesunde Nahrungsmittel grün auf und ungesunde rot.

Hier ein Beispiel!

Essensplan 20.4. - 30.04.2020			
Datum		Lebensmittel	Sport
20.4.2020	Frühstück	<b>Körnerbrötchen</b> mit <b>Butter und Wurst</b>	mit dem Fahrrad zum Bäcker
	Mittagessen	<b>Pizza</b> und <b>Salat</b>	
	Abendessen		
	Snacks	<b>Schokoriegel</b>	
	Getränke	2 x Kaffee, 1l Wasser	
21.4.2020	Frühstück		

USW.