

# ERNÄHRUNGSRAT ÜBER EINE VESPERMAHLZEIT



Welche Lebensmittel sind in unserer Vespermahlzeit enthalten?



Zählen Sie gemeinsam mit den Kindern verschiedene Lebensmittel und Getränke auf und schreiben Sie diese in die jeweils passenden Bereiche des Baumes.

1. Gibt es Lebensmittelgruppen, die fehlen?  
Wenn ja, warum könnten sie fehlen?

---



---



---



2. Ist die Lebensmittelgruppe an anderen Tagen mit dabei?

---



---

3. Was könnten wir an der Zusammensetzung der Vespermahlzeit ändern?

---



---



---



---



---

4. Wollen wir überhaupt etwas ändern und warum?

---



---



---



---

5. Wenn ja - was könnten wir tun, um unsere Wünsche umzusetzen?

---



---



---



„Bis auf den letzten Krümel“ ist ein Projekt der Berliner Ernährungsstrategie und wird gefördert durch:

