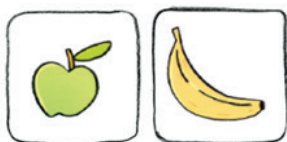




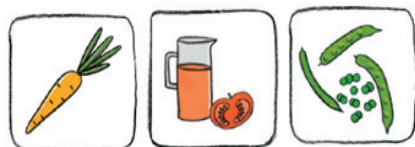
## Nachbereitung AB 3 Tagesspeiseplan

Unsere Nase und unser Mund werden verwöhnt von den Gerüchen und dem Geschmack von frischem, reifem Obst und Gemüse. Für unser Wohlbefinden ist es sehr gut, wenn wir täglich fünfmal Obst und Gemüse essen:

- zwei Portionen Obst



- drei Portionen Gemüse



Wie könnte das ausschauen?

Frühstück	Müsli mit Obst, Marmeladebrot mit Apfelschnitzen
Jause	Obst, Gemüsesticks, belegtes Brot mit Gurkenscheiben / Tomatenscheiben / Salat
Mittagessen	Gemüsesuppe, Salat, Gemüse als Beilage / im Auflauf / im Strudel
Jause	Obst, Gemüsesticks, getrocknetes Obst
Abendessen	Salat, Gemüsesuppe, Brot mit Rohkost



Stelle einen Speiseplan für einen Tag mit deiner Tischnachbarin bzw. deinem Tischnachbarn zusammen. Versuche fünf Mal Obst und Gemüse einzubauen (dreimal eine Gemüseportion, zweimal eine Obstportion)!

	Tagesspeiseplan
Frühstück	
Vormittagsjause	
Mittagessen	
Nachmittagsjause	
Abendessen	

