



THEMENBLATT "REGENBOGENFOOD"

VIOLETT: TAGESPLAN



1. Frage ★★

Erstelle für dich einen leckeren Ernährungs-Tagesplan, bei dem du versuchst, die Gerichte möglichst regenbogenfarbig zu gestalten. Spannend wäre es, wenn die Menüs dem Tellermodell entsprechen und die Saisonalität der Gemüse und Früchte berücksichtigen. Du kannst auch gerne den Fokus auf die Nachhaltigkeit legen und pflanzliche Fleisch-Alternativen einbauen.

Unterstützung:

www.gorilla.ch/tellermodell/

www.gorilla.ch/pflanzliche-fleisch-alternativen/

www.gorilla.ch/saisonal-einkaufen/

Frühstück

.....

.....

Znüni

.....

.....

Mittagessen

.....

.....

Zvieri

.....

.....

Abendessen

.....

.....

2. Frage

Besprecht anschliessend in der Gruppe eure Tagesbeispiele. Hattet ihr Mühe eine bestimmte Farbe zu integrieren und ob ihr es trotzdem geschafft?

.....

.....

.....

