



Datum: Wochentag:

Was hast du heute gegessen?

Frühstück:

Mittagessen:

Abendessen:

Snacks:

Wie viele Portionen Obst und Gemüse hast du heute gegessen?



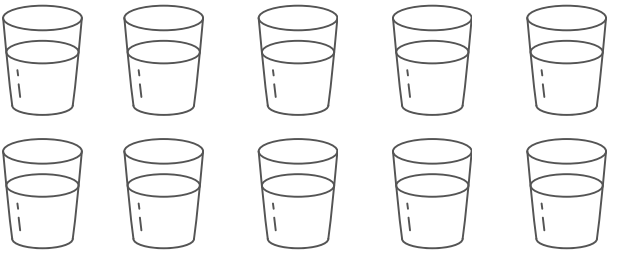
Hattest du heute alle Farben des Regenbogens auf deinem Teller?



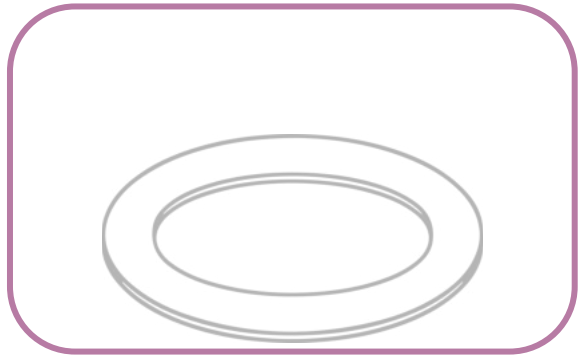
Wie viele Portionen hast du heute genascht?



Wie viel hast du heute getrunken?



Was war heute dein Lieblingsgericht?



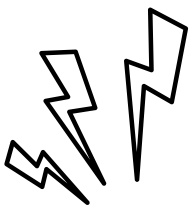
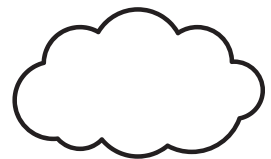
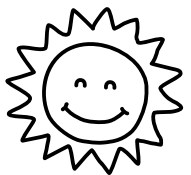
Wie aktiv warst du heute?



Welche Aktivität(en) hast du heute gemacht?

.....
.....

Wie hast du dich heute gefühlt?



Hier ist Platz für deine Gedanken und dafür, wie du deinen Tag erlebt hast.

.....
.....

