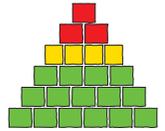


Wie viele Portionen Obst und Gemüse esse ich?



Name	Datum

Fügen Sie pro Portion einen Strich in das jeweilige Kästchen ein!

Lebensmittelgruppe	Eine Portion	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Gemüse: 3 Portionen pro Tag 	Eine Handvoll (ca. 135 g)							
Obst: 2 Stück pro Tag 	Eine Handvoll (ca. 125 g)							

Selbsteinschätzung:

Positiv ist	Ich möchte Folgendes (noch) verändern