

Arbeitsblatt Praxisauftrag „Meine bessere Jause“

– Alternativen zur Leberkässemmel

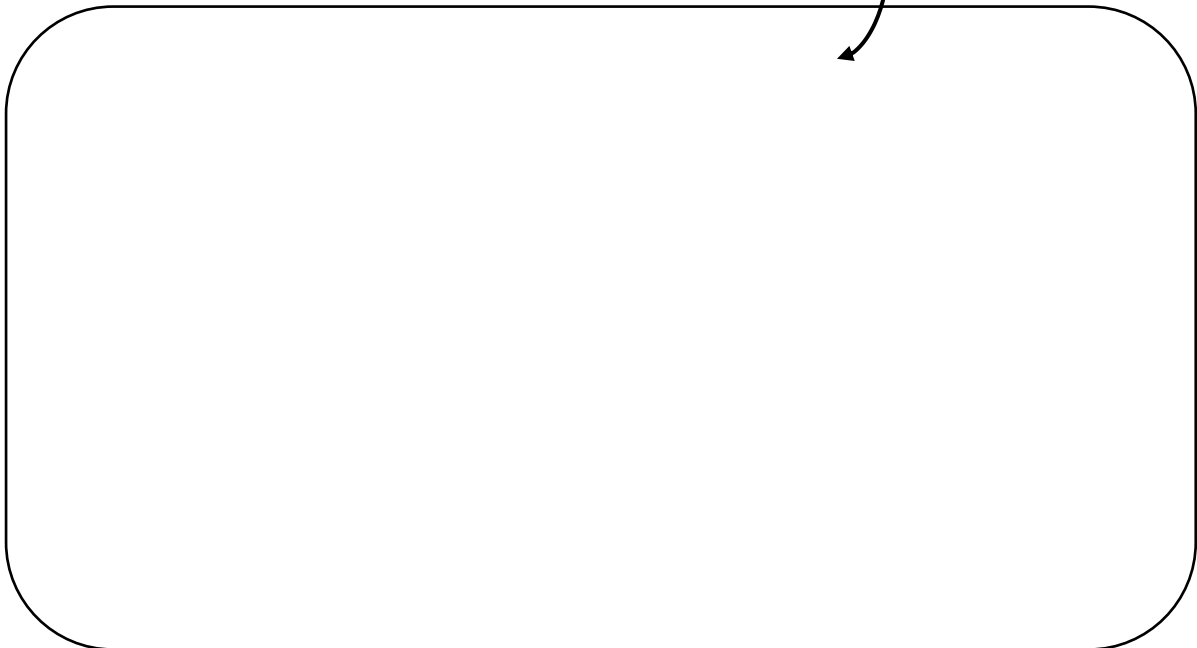
Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Auftrag

Nimm dir 15 Minuten Zeit und überlege dir, was gesund ist und du gerne isst.

Plane eine alternative Jause zur Wurst- oder Leberkässemmel für einen langen Arbeits- oder Schultag.

- Welche Kohlenhydrat-Basis wählst du? (z. B. Vollkornbrot/Wrap/Reis/Dinkeltoast)
 - Welche Eiweißquelle nimmst du? (z.B. Bohnen, Hummus, Fisch, mageres Fleisch, Eier, Käse, Joghurt, Nüsse)
 - Welches Gemüse ergänzt du? (z.B. Tomaten/Paprika/Gurke/Salat)
- Zeichne oder beschreibe deine Jause in diesem Feld.
- Begründe kurz, **warum sie dich länger satt hält**



Und? Wann hast du dir vorgenommen, sie nicht nur zu planen sondern tatsächlich zu essen? Morgen vielleicht? 😊