

► Arbeitsblatt 6.4: Ab jetzt (AN)

Jetzt hast Du mehr Klarheit über dein Essverhalten bekommen, nun geht es darum, aktiv etwas daran zu verändern.

— Bitte überlege, welche der folgenden Veränderungen Du in Deinem Alltag umsetzen möchtest:

- ☐ Ich esse 3 Hauptmahlzeiten und 2-3 Zwischenmahlzeiten pro Tag.
- ☐ Mindestens eine meiner täglichen Mahlzeiten ist ein warmes Essen.
- ☐ Ich esse meine Mahlzeit in einem üblichen Zeitraum von 20-30 Minuten .
- ☐ Ich esse den Tag über etwas aus allen Nährstoffbereichen der Ernährungspyramide: Obst/Gemüse, Getreideprodukte (Kohlenhydrate), Milchprodukte, Fisch/Fleisch (bei Vegetarierinnen Ersatzprodukte), Fette, Zucker

— Welche von dir auf dem Arbeitsblatt „Mein Essverhalten“ (► Arbeitsblatt 6.3) benannten Ernährungsregeln möchtest Du wie verändern?
