

4c Ernährung und Haushalt

1. Du hast dich im letzten halben Jahr mit gesunder Ernährung beschäftigt. Mach einen ausgewogenen Speiseplan für eine Woche. (Frühstück – Mittagessen – Abendessen- evt. Zwischenmahlzeiten). Gib das Alter und Geschlecht der Person an, für die du den Speiseplan machst. (EH-Mappe)

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Zusätzlich:							

2. Koche selbstständig für deine Familie eine Speise. Richte sie schön an und mache ein Foto. Schicke dieses Foto per Mail oder What'sApp an Frau Haas. Gestalte ein Rezeptblatt und berechne wieviel das Gericht pro Person kostet. Für allgemeine Kosten (Strom, Gewürze, ...) addiere 0,5€.