Regelmässig essen

Rund um die Uhr

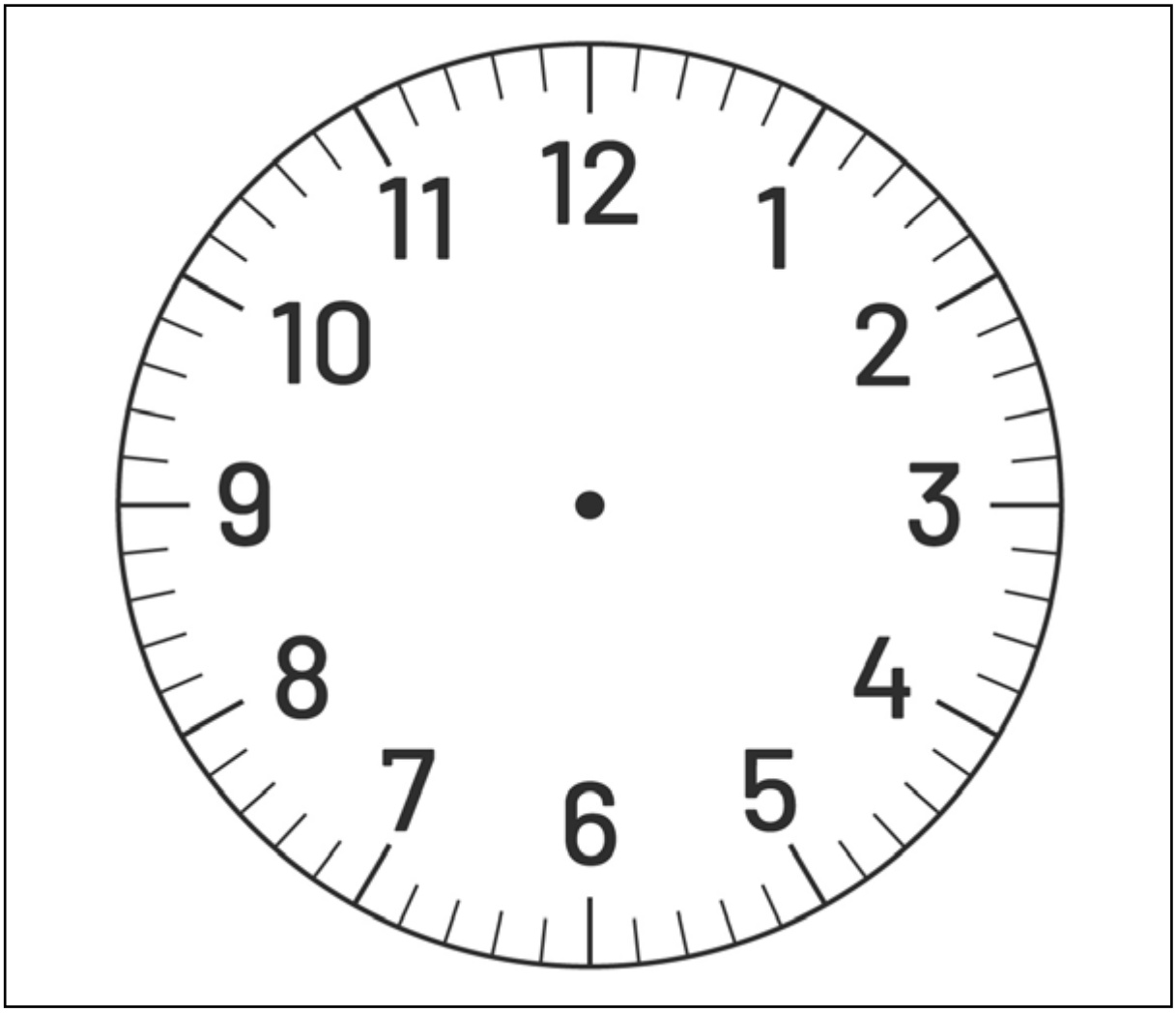
Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration. Besprechen Sie mit den Kindern, wann welche Lebensmittel gegessen werden und ziehen Sie sie in die Planung mit ein. Die nachfolgenden Bilder und die Uhr auf den nachfolgenden Seiten können helfen, den Tagesplan zu visualisieren.

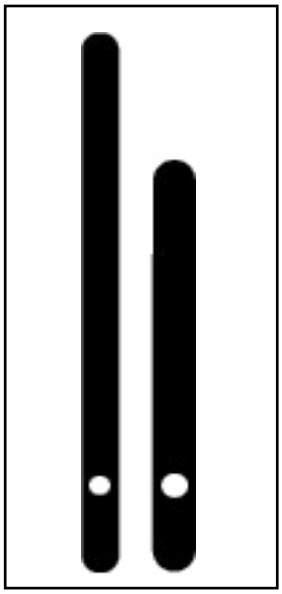
Anleitung

1. Drucken Sie Uhr, Zeiger und die gewünschten Lebensmittel aus und schneiden Sie diese aus.
2. Kleben Sie die Uhr in die Mitte eines A3-Wellkartons oder auf eine entsprechend grosse Unterlage aus Kork oder dickem Filz und befestigen Sie die Zeiger mit Hilfe einer Steck-, Klemm- oder Pinwandnadel in der Mitte der Uhr.
3. Wer mag klebt farbige Punkte zum Zeitpunkt der entsprechenden Mahlzeiten (z.B. neben die 9 für das Znüni).
4. Nun können die Lebensmittel im Gespräch mit den Kindern rund um die Uhr bei den passenden Uhrzeiten positioniert werden. Werden die Bilder mit Stecknadeln montiert, können Sie flexibel ausgetauscht werden.

Tipps

- Durch das Laminieren der einzelnen Teile werden diese stabiler
- Ergänzen Sie die Lebensmittelbilder durch eigene, z.B. aus Kochzeitschriften

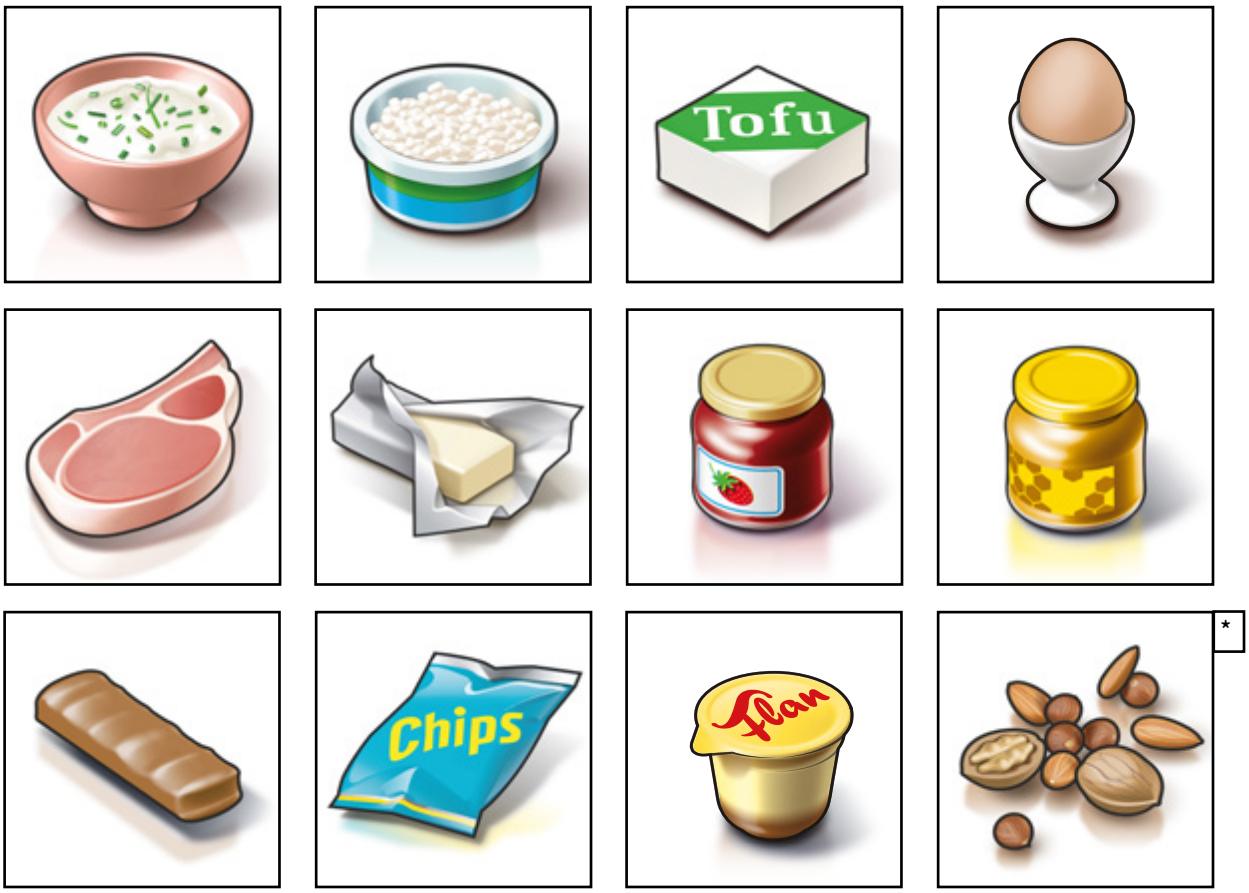

12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11



Bilder

Bilder

Bilder



* Ganze Nüsse erst ab 3 Jahren

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

tabula | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

Ernährungstests
www.sge-ssn.ch/tests

shop sge | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf

Mit finanzieller Unterstützung von:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

LOTERIE ROMANDE

SWISSLOS Lotteriefonds Kanton Bern