

MEIN MILCH-TAGEBUCH

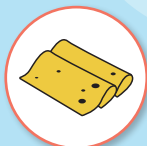


	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgens							
Vormittags							
Mittags							
Nachmittags							
Abends							
Insgesamt am Tag							



ANLEITUNG:

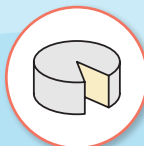
- Male jeden Tag in die Tabelle – mithilfe der kleinen Bilder – das Milchprodukt, das du zur jeweiligen Tageszeit gegessen oder getrunken hast.
- Zähle am Ende jeden Tages, ob du mindestens eine Portion Käse (ca. eine Scheibe) und mindestens zwei Portionen weiterer Milchprodukte (eine Portion = eine Handvoll) gegessen hast.
- Hast du das fast jeden Tag erreicht, isst du genügend Milchprodukte und bist gut mit Kalzium versorgt* – super!



Käse



Frischkäse



Weichkäse



Joghurt



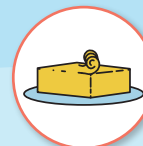
Milch



Quark



Sahne



Butter

