

ERNÄHRUNG UND ALLTAG

Bunt essen im Alltag

14 kleine Versuche für deine eigene Essensroutine



14 TAGESAUFGABEN • BEISPIELE • WOCHENÜBERBLICK

TAG 02

Ein Getränk sichtbar machen

Dein heutiger Versuch

Stelle zu einer Mahlzeit Wasser oder einen ungesüßten Tee bereit, soweit das zu deinem persönlichen Bedarf passt. Beobachte, ob Sichtbarkeit dir hilft.

Ein mögliches Beispiel

Ich stelle beim Abendessen ein Glas und die Karaffe auf den Tisch.



Welcher Ort erinnert mich zuverlässig?

Das habe ich heute tatsächlich ausprobiert:

Das hat geholfen / das war schwierig:

Notiere Beobachtungen ohne Punkte und ohne Selbstbewertung. Du darfst die Aufgabe verkleinern, verschieben oder auslassen.