



Mahlzeiten knochenfreundlich gestalten

Die Arbeitsblätter «Kalzium» und «Proteinliefernde Lebensmittelgruppe» können bei der Planung einer knochenfreundlichen Mahlzeit behilflich sein. Diese und weitere Hilfsmittel finden Sie auf unserer Webseite [swissmilk.ch/knochen](https://www.swissmilk.ch/knochen).



Diese kalziumreichen Lebensmittel mag ich:

Diese proteinreichen Lebensmittel mag ich:

Meine Mahlzeiten

Diese Gerichte esse ich gerne zum Frühstück



Gericht #1

Ist mein Gericht ausgewogen, sind alle wichtigen Komponenten enthalten?

- Kalzium
- Protein
- Milch oder Milchprodukte
- Gemüse oder Früchte
- _____

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen:

Gericht #2

Ist mein Gericht ausgewogen, sind alle wichtigen Komponenten enthalten?

- Kalzium
- Protein
- Milch oder Milchprodukte
- Gemüse oder Früchte
- _____

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen:

Gericht #3

Ist mein Gericht ausgewogen, sind alle wichtigen Komponenten enthalten?

- Kalzium
- Protein
- Milch oder Milchprodukte
- Gemüse oder Früchte
- _____

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen:

Meine Mahlzeiten

Diese Gerichte esse ich gerne zu Mittag



Gericht #1

Ist mein Gericht ausgewogen, sind alle wichtigen Komponenten enthalten?

- Kalzium
- Protein
- Milch oder Milchprodukte
- Gemüse oder Früchte
- _____

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen:

Gericht #2

Ist mein Gericht ausgewogen, sind alle wichtigen Komponenten enthalten?

- Kalzium
- Protein
- Milch oder Milchprodukte
- Gemüse oder Früchte
- _____

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen:

Gericht #3

Ist mein Gericht ausgewogen, sind alle wichtigen Komponenten enthalten?

- Kalzium
- Protein
- Milch oder Milchprodukte
- Gemüse oder Früchte
- _____

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen:

Meine Mahlzeiten

Diese Gerichte esse ich gerne zum Abendessen



Gericht #1

Ist mein Gericht ausgewogen, sind alle wichtigen Komponenten enthalten?

- Kalzium
- Protein
- Milch oder Milchprodukte
- Gemüse oder Früchte
- _____

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen:

Gericht #2

Ist mein Gericht ausgewogen, sind alle wichtigen Komponenten enthalten?

- Kalzium
- Protein
- Milch oder Milchprodukte
- Gemüse oder Früchte
- _____

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen:

Gericht #3

Ist mein Gericht ausgewogen, sind alle wichtigen Komponenten enthalten?

- Kalzium
- Protein
- Milch oder Milchprodukte
- Gemüse oder Früchte
- _____

Damit könnte ich mein Gericht ergänzen:
