



Name:

Mittagessen im Wochenplan



Aufgabe 1

Protokolliere von Montag bis Freitag, was du alles zu Mittag isst. Zu welcher Stufe der Ernährungspyramide gehören die Nahrungsmittel? Übermale die Lebensmittel mit der entsprechenden Farbe.

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Hinweis

Du kannst dein Essverhalten auch elektronisch mit dem Food Check überprüfen. Du findest ihn unter www.swissmilk.ch/schule > Oberstufe&HW > Food Check



Aufgabe 2

Vergleiche die Zusammensetzung deiner Mittagessen mit der Ernährungspyramide. Schreibe auf, was dir besonders auffällt. Von welchen Lebensmitteln hast du zu wenig, zu viel oder genau die richtige Menge gegessen?



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name:

Mittagessen im Wochenplan

Hinweis
Saisontabellen zu Salaten,
Gemüsen und Früchten:
www.swissmilk.ch/saison

Aufgabe 3

Erstelle für dich und deine Familie einen Wochenplan für das Mittagessen. Wie könnte ein ideales Mittagessen während einer Arbeitswoche aussehen, wenn die Ernährungspyramide genau berücksichtigt wird? Beachte dabei die saisonale Küche.

Saison: _____ (Frühling, Sommer, Herbst, Winter)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag



Lösung

Mittagessen im Wochenplan



Aufgabe 3

Hinweis

Unter www.swissmilk.ch/rezepte findest du über 5000 Gratisrezepte zur saisonalen Küche.

Wochenplan 1 (Beispiel Frühling)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rüebli Salat Spargeln mit Kräuterquark Gschwellti	Schnittsalat mit Kresse Omeletten mit Hackfleisch Apfelmus	Kopfsalat mit Löwenzahn Saftplätzli mit Gemüse Polenta Dessert: Rhabarberparfait	Fenchelsalat Riz Casimir	Gemüsesuppe Teigwaren mit Bärlauchpesto



Wochenplan 2 (Beispiel Sommer)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Tomaten- Mozzarella-Salat Gedämpfter Fisch mit Zitronen- Basilikum-Sauce Blattspinat Trockenreis	Gemügestäbchen mit Quark-Dip Ratatouille Couscous	Pouletbrüstchen mit Frischkäse Bunter Reissalat Fenchel	Gurkensalat Spiegelei-Toast mit Cherry- tomaten	Kopfsalat Gemüselasagne Dessert: Himbeeren mit Quark



Lösung

swissmilk

Mittagessen im Wochenplan



Aufgabe 3

Wochenplan 3 (Beispiel Herbst)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Käsespätzli Rotkabis	Eichblattsalat mit Pilzen Schinkengipfeli Dessert: Vanillecrème mit Trauben	Rindsragout Broccoli Kartoffelstock	Nüsslisalat mit Ei Teigwaren mit Tomatensauce und Sbrinz	Rippli Bohnen Salzkartoffeln



Wochenplan 4 (Beispiel Winter)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Endiviensalat mit Hüttenkäse Schweinsplätzli gebraten Rosenkohl Kartoffelgratin	Kürbis- Älplermagronen mit Apfel- schnitzen	Chicorée- Orangen-Salat Rindsgeschnet- zeltes an Senf- rahmsauce Rüebli Trockenreis	Randensalat Käsekuchen mit Quark und Lauch	Pastinaken- Kartoffelsuppe mit Wienerli