

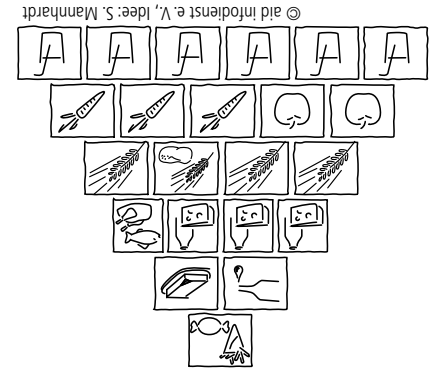
So war mein Tag: 😊 😐 😞

---

---

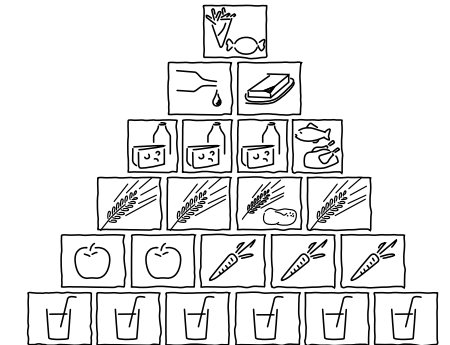
---

Meine Bewegung:



Mein Essen:

Mein Essen:



Meine Bewegung:

---

---

---

So war mein Tag: 😊 😐 😞

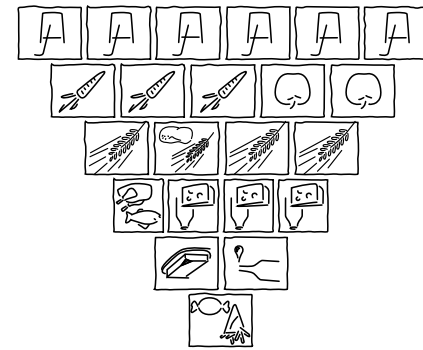
So war mein Tag: 😊 😐 😞

---

---

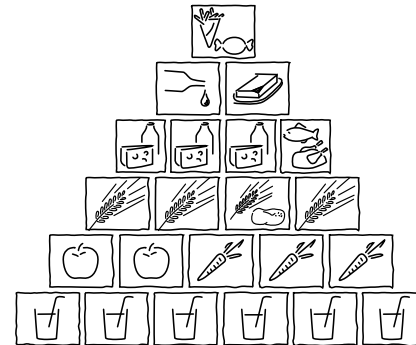
---

Meine Bewegung:



Mein Essen:

Mein Essen:



Meine Bewegung:

---

---

---

So war mein Tag: 😊 😐 😞

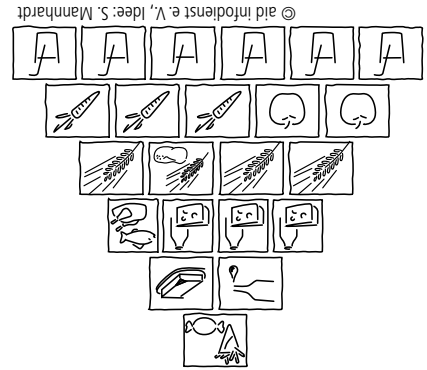
So war mein Tag: 😊 😐 😞

---

---

---

Meine Bewegung:



Mein Essen:



### Pyramidentagebuch Essen und Bewegung

Name \_\_\_\_\_  
vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

www.aid-Ernaehrungspyramide.de

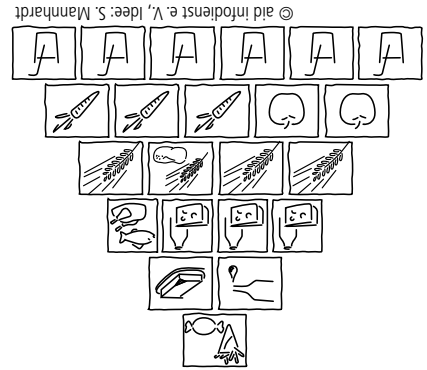
So war mein Tag: 😊 😐 😞

---

---

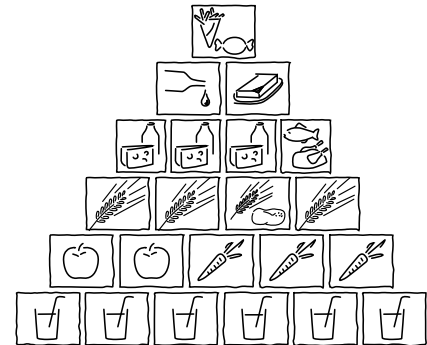
---

Meine Bewegung:



Mein Essen:

Mein Essen:



Meine Bewegung:

---

---

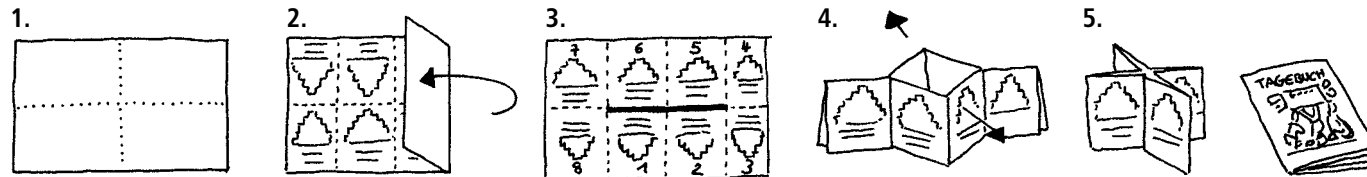
---

So war mein Tag: 😊 😐 😞

## Das Pyramidentagebuch

### Faltanleitung:

1. Bitte die erste Seite dieser pdf-Datei in Originalgröße ausdrucken, das heißt im Druckmenü keine Anpassung der Seitengröße vornehmen.
2. Die weiße Seite des Blattes nach oben legen. Papier in der Mitte einmal quer und einmal längs falten, wieder öffnen und Vorderseite nach oben legen.
3. Die linke und rechte Seite jeweils bis zur Mitte falten und wieder öffnen.
4. Mit der Schere oder einem Cutter einen Schlitz entlang der markierten Linie in der Mitte schneiden.
5. Das Papier längs falten, aufstellen und von beiden Seiten in Pfeilrichtung so weit zusammendrücken, bis die Seiten aneinander stoßen. Von oben gesehen entsteht ein Kreuz aus vier doppelseitigen DIN-A7-Blättern.
6. Diese Blätter nun so zu einem Büchlein knicken, dass der Titel oben liegt.



Quelle: nach aid-Unterrichtsmaterial „Clever essen und trinken mit der aid-Ernährungspyramide“, Bestell-Nr.: 3870