Wocheplang 29.09.25-03.10.25
Gesond iessen - Méi bewegen
"An de Wolleken", Duelem

Montag

Wéivill Zocker iessen mir am Alldag?

Bewegungstagebuch C 2 - 4

Bewegungsspiller "Ameisen-Spill"

Dienstag

Ralley - Wéi eng Liewensmëttel hunn vill Zocker?

Mir maachen en zockerfräien Broutbelag

100g Datteln
100g gemahlene Mandeln
3 Eßl. Kakao ungesüßt
2 Eßl. Kokosöl

Bewegungspiller/ Danz-Atelier

Mittwoch

Whiteboard Bewegungseinheit

Müsli-Bar

Bewegungsspiller "Kaweechelchen"

Donnerstag

Zocker schmaachen mat eise Sënner erkennen

Mir baken gesond Waffelen aus Gromperen

70 g Zwiebeln
900g Kartoffeln
3 Eier
80g Mehl
1 ½ Tl Salz
etwas Öl

Bewegungsspiller "Faulen Apel"

Freaky-Friday

Bewegungs-Cours

Mir baken gesond Pancakes

1 Tasse Haferflocken
1 Banane
1 Ei
60ml Milch
1 Tl Zimtpulver
etwas Öl

Gummibärchen ouni Zocker selwer maachen