

# Kapitelüberblick: Kapitel 1

## Was gibt's zu essen?



Na, hat dich das Kapitel inspiriert?

Dann kommt jetzt der beste Teil: ausprobieren, testen, Spaß haben!

Hier kannst du festhalten, was dich begeistert hat, was du testen möchtest - und was du als Erstes ganz entspannt angehst.

Mach's nicht kompliziert - Hauptsache du kommst ins Tun.

Mach es leicht, mit Freude und auf deine Weise.

### Das nehme ich aus diesem Kapitel mit:

Was hat dich besonders angesprochen?

---

---

Was möchtest du im Alltag mal ausprobieren?

---

---

Welche kleine Veränderung fühlt sich heute schon gut an?  
(Nicht morgen, nicht perfekt – einfach heute.)

---

### Diese Familienaktionen klingen spannend:

Was könnte eurer Familie Spaß machen? Markiere einfach, worauf ihr Lust habt!

Welche der vorgestellten Aktionen passen zu euch?

- ☐ 1. Familienspeiseplan
- ☐ 2. Wochenplankärtchen basteln
- ☐ 3. Zauberbissen-Entdeckerpass
- ☐ 4. Essensjoker
- ☐ 5. Geschichten kochen
- ☐ 6. Kulinarische Reise
- ☐ 7. Iss den Regenbogen
- ☐ 8. Kochen nach Farben
- ☐ 9. Zutatenroulette
- ☐ 10. Alles-muss-weg-Korb



### Diese eine Sache mache ich zuerst:

Wenn du alles auf einmal willst, mach's wie beim Buffet: Fang mit einem Lieblingshappen an!

---

### Mein erster Schritt in den nächsten 3 Tagen:

---