



Im folgenden Dokument erhältst du den Widdewidde - Erziehen mal Quer
"Flexi Speiseplan" zum ausfüllen.

Hallo,

ich wünsche euch als Familie das Beste, um sich auf das wesentliche zu konzentrieren. Die Beziehung zueinander. Zunächst eine Erklärung zu den einzelnen Seiten im pdf.

Seite 1:

Zunächst legst du die Thementage fest, dazu kannst du selber kreativ werden und Bilder dazu malen oder kleben. Denn dieser Plan wird für alle sichtbar ausgehängt.

Thementage können entweder eine Beilage sein wie Nudeln oder auch ein lustiges Thema wie. zB. Räuberessen (da essen alle unter dem Tisch ohne Besteck) oder Prinzessinnen Tag (Da essen alle mit Servierte Weinglas und richtig schick). Die Thementage sollten so gewählt sein dass ihr sie jede woche wiederholen könnt und dass ihr eure lieblingsspeisen diesen Tagen zuordnen könnt.

Seite 2:

Beispielplan: Hier findest du unseren Plan als Beispiel.

Seite 3:

Nun kommt das flexible am Plan. Nun machst du für jedes Thema eine Liste du hast also max. 7 Listen oder wie bei uns nur 5 weil wir Nudeltag doppelt haben und einmal die Woche von Oma bekocht werden. Nun schreibst du alle Rezepte die dir einfallen und die du gerne kochst auf die Listen. Zu den passenden Thementagen.

Diese Listen heftest du zusammen. Und legst sie in deine Küche. Oder du klebst sie in die Innenseite deiner Schränke.

Jeden Tag gehst du also zum Wochenspeiseplan schaust welches Tagesthema ist. Und dann schaust du dir die Rezepte Listen an. Entweder du arbeitest dich von oben nach unten und fängst dann wieder von vorne an.



Oder du machst es wie ich und entscheidest nach Gefühl welches Rezept der Liste du kochst. Ich brauche das um mich nicht allzu eng zu fühlen.

Seite 4:

Beispiel Rezepte liste Nudeltag von uns.

Fertig.

Das beste ist du musst nie mehr überlegen was es zu essen gibt. Den dass Thema steht und die Rezepte auch.

Das zweitbeste. Du kannst besser einkaufen.

Und das drittbeste. Alle Rezepte die noch fehlen schreibst du einfach zur entsprechenden liste dazu.

Und das viertbeste. Alle wissen heute ist zb. Nudeltag. Und es gibt keine diskussion mehr, das ganze Thema ist in sich abgehakt.

Ich hoffe ihr habt nun ein Stress Thema weniger. Und wieder mehr Zeit für die jungen Menschen.

Damit Eltern sein zur Hingabe wird

Eure Anni

Widdewidde - Erziehen mal quer



FLEXI - SPEISEPLAN VON WIDDEWIDDE- ERZIEHN MAL QUER

| | |
|------------|--|
| MONTAG | |
| DIENSTAG | |
| MITTWOCH | |
| DONNERSTAG | |
| FREITAG | |
| SAMSTAG | |
| SONNTAG | |

WIDDEWIDDE ERZIEHN MAL QUER - DAMIT ELTERN SEIN ZUR HINGABE WIRD



FLEXI - SPEISEPLAN VON WIDDEWIDDE- ERZIEHN MAL QUER

| | |
|------------|--------------------|
| MONTAG | NUDEL TAG |
| DIENSTAG | SUPPEN/EINTOPF |
| MITTWOCH | SÜßE SPEISEN/SALAT |
| DONNERSTAG | KARTOFFEL TAG |
| FREITAG | NUDEL TAG |
| SAMSTAG | OMA KOCHT |
| SONNTAG | REIS TAG |



THEMENTAG - LISTE

TAGESTHEMA:

WOCHENTAG:



THEMENTAG - LISTE

TAGESTHEMA: NUDELTAG

WOCHENTAG: MONTAG UND FREITAG

NUDELAUFLAUF

SPINAT GORGONZOLA SOBE

BOLOGNESE LASAGNE

LACHS TOMATEN SOBE

TOMATENSOBE

FLEISCHWURST SOBE

GEMÜSE LASAGNE

BOLOGNES SOBE

KÄSE LAUCH SOBE

...