



Ein neues Jahr bringt neue Ideen auch in manchen Familienalltag. Wir haben für euch eine kreative Idee um den Speiseplan gemeinsam neu zu gestalten.

#### Dafür braucht ihr:

- Einen Bilderrahmen in der Größe DIN A 4 ohne Glaseinsatz oder ein Holzbrett in der Größe
  - Ein festeres Papier in der Größe DIN A 4
  - Sieben kleine Wäscheklammern
  - Flüssigkleber
  - Wasserfester Stift in schwarz
  - Fineliner in schwarz
  - Buntstifte oder Wachsstifte
  - Weißes festeres Papier
  - Eine Schere, Bleistift und Lineal
  - Leere Marmeladegläser

#### Und so geht es:

- Schreibt auf das festere Papier als Überschrift Speiseplan
- Nun kommt das Papier ohne Glaseinsatz in den Bilderrahmen
- Nun malt ihr die Seitenkanten der Wäscheklammern in verschiedenen Farben an.
- Jetzt sortiert ihr eure Wäscheklammern, damit ihr später wisst in welcher Reihenfolge die Klammern aufgeklebt werden sollen.
- Nun wird ein Wochentag pro Klammer mit dem Fineliner aufgeschrieben.
- Die Klammern werden wie auf dem Bild zu sehen in einem Abstand zueinander mit Kleber auf das Papier mit dem Wort „Speiseplan“ aufgeklebt. Achtet dabei darauf, dass die Klammeröffnung nach rechts zeigt. Alles trocknen lassen.
- Nun schneidet ihr euch aus dem weißen Papier kleine Streifen zu. Dazu könnt ihr eine Schneidemaschine benutzen oder, Bleistift, Lineal und Schere.
- Jetzt könnt ihr gemeinsam als Familie die Streifen beschriften mit verschiedenen Gerichten z.B. Nudeln und grünes Pesto; Kürbissuppe....  
Diese Schilder können dann je Woche in die Klammern geklemmt werden.

- Damit man nicht immer neue Schilder schreiben muss, kann man ein Marmeladenglas oder mehrere beschriftet werden. Dort können dann die die Schilder aufbewahrt werden.



- Bei mir gibt es auch das Schild „Resteküche“ wenn dieses Schild an einem Tag steckt, werden alle Reste der letzten Tage noch aufgegessen. Und ein weiteres Schild ist die „Kühlschranküberraschung“, immer wieder kaufen wir mehr Lebensmittel ein. An diesem Tag, wird geschaut, was aus dem Kühlschrank verwertet werden muss.