



Wie ernähre ich mich richtig?

1. Am Fuß der Ernährungspyramide findest du vor allem Kohlenhydrate wie Brot, Reis und Nudeln, diese bilden die Basis deiner Mahlzeit



3. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören auch Fleisch, Fisch und Milchprodukte, die hin und wieder auf dem Speiseplan stehen sollten

2. Dann solltest du darauf achten täglich viel Obst und Gemüse zu essen, entweder roh oder gekocht.

4. Auch Süßes, wie Naschen, Kuchen, Kekse, Eis, zuckerhaltige Getränke und Co. dürfen hin und wieder natürlich auch nicht fehlen, aber Achtung, alles in Maßen!

Die 10 Regeln für eine gesunde Ernährung

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Quelle: DGE- Empfehlungen