

Esse verschiedene Lebensmittel



Zum Beispiel:

- Gemüse
- Vollkorn-Brot
- Joghurt

Esse nicht jeden Tag das Gleiche.

Esse jeden Tag Gemüse und Obst



Essen 3 Mal Gemüse und 2 Mal Obst am Tag. Gemüse und Obst sind gesund.

Esse Vollkorn-Produkte



Zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot
- Vollkorn-Nudeln

Vollkorn-Produkte machen lange satt. Vollkorn-Produkte sind gesünder.

Esse jeden Tag Milch-Produkte



Zum Beispiel: Käse und Joghurt. Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag. Nur 1 bis 2 Mal in der Woche. Und dann nicht so viel davon.

Esse gesunde Fette



Es gibt Fette von Pflanzen, zum Beispiel: Rapsöl, Olivenöl, und Margarine. Und es gibt Fette von Tieren, z. Beispiel: Butter und Schmalz. Fette von Pflanzen sind gesünder.

Esse wenig Zucker und Salz



Esse und trinke nur wenig Süßes. Koche mit wenig Salz. Zu viel Zucker macht dick und Salz kann den Blutdruck erhöhen.

Trinken viel Wasser Minimum 2 Liter /Tag



Trinke 1,5 Liter am Tag. Am besten sind Wasser oder Tee ohne Zucker.
Tip: Immer ein Glas neben die Flasche stellen!

Koche das Essen schonend



Schonend heißt: nicht zu heiß und nicht zu lange. Damit die Vitamine nicht verloren gehen. Und: Nehme wenig Fett zum Braten.

Nehme dir Zeit zum Essen



Esse langsam. Esse nicht vor dem Fernseher. Kauge langsam!!

Bewege dich viel Minimum 1,5 Std. /Tag



Und achte auf dein Gewicht. Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut.