



Gut essen und trinken

Am besten Wasser trinken

Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.
Am besten sind Wasser oder Tee ohne Zucker.
Wasser aus der Leitung ist gut und sicher.



Obst und Gemüse – viel und bunt

Obst und Gemüse sind sehr wichtig für unsere Gesundheit.
Sie helfen, gesund zu bleiben und machen satt.
Essen Sie 5 mal Obst und Gemüse am Tag.



Hülsen-Früchte und Nüsse regelmäßig essen

Hülsen-Früchte sind zum Beispiel
Bohnen, Erbsen, Linsen oder Kicher-Erbsen.
Essen Sie jede Woche Hülsen-Früchte.
Nüsse haben wichtige Fette.
Essen Sie jeden Tag eine kleine Hand voll Nüsse.



Vollkorn ist die beste Wahl

Lebensmittel aus Vollkorn sind gut für die Gesundheit.
Sie sind gesünder als viele andere Lebensmittel
und sie machen länger satt.



Pflanzliche Öle bevorzugen

Es gibt Fette von Pflanzen,
zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.
Fette von Pflanzen sind gesünder als tierische Fette.



Milch und Milch-Produkte jeden Tag

Milch und Milch-Produkte sind wichtig für die Knochen.
Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte, zum Beispiel
Joghurt oder Käse.



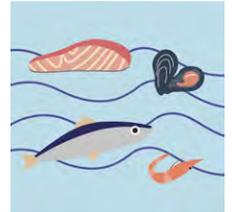


Fisch jede Woche

Fisch enthält wichtige Fette.

Meeres-Fische enthalten auch Jod.

Es ist gut, wenn Sie 1 bis 2 Mal in der Woche Fisch essen.



Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

Fleisch enthält wichtige Nähr-Stoffe.

Viel Fleisch und Wurst erhöhen das Risiko für Krankheiten.

Deshalb ist es besser, wenn Sie wenig Fleisch und Wurst

essen. Essen Sie höchstens 300 Gramm pro Woche.



Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

Zu viel Zucker, Salz und Fett
sind schlecht für die Gesundheit.

Zucker, Salz und Fett erhöhen das Risiko für Krankheiten.

Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes.



Mahlzeiten genießen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen.

Langsames und bewusstes Essen hilft, satt zu werden.

Viele Menschen essen gerne zusammen.



In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Es ist wichtig, sich zu bewegen
und auf das Gewicht zu achten.

Sport hält die Knochen stark und hilft gesund zu bleiben.



Dieses Informations-Blatt in Leichter Sprache ist von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kurz DGE. Die DGE ist eine Organisation von Fachleuten zum Thema Ernährung.

Mehr Informationen finden Sie auf der Internet-Seite

www.dge.de/leichte-sprache

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages