Gesund essen





- ▷ Essen Sie verschiedene Lebensmittel.
- ▷ Essen Sie nicht immer die gleichen Sachen.





Gesund essen

Gemüse und Früchte

▷ Essen Sie jeden Tag 3 Portionen Gemüse.







▷ Essen Sie jeden Tag 2 Portionen Früchte.



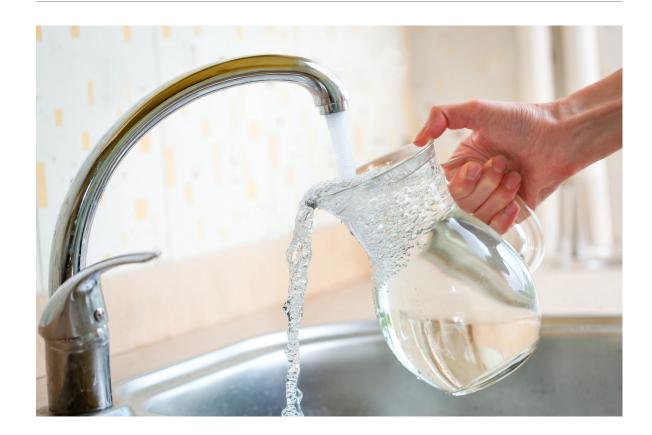


Eine Portion ist eine Hand voll Gemüse oder eine Hand voll Früchte.



Gesund essen Getränke

- ▷ Trinken Sie 1 bis 2 Liter Wasser am Tag.
- > Hahnenwasser ist gut geeignet.
- > Süssgetränke sind nicht geeignet.

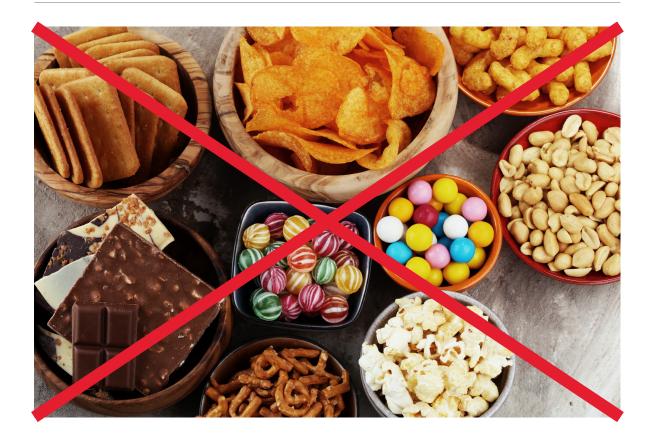




Gesund essen

Süsses und Salziges

- ▷ Essen Sie wenig Süsses.
- ▷ Essen Sie wenig gesalzene Snacks wie Chips.





Gesund essen

Geniessen

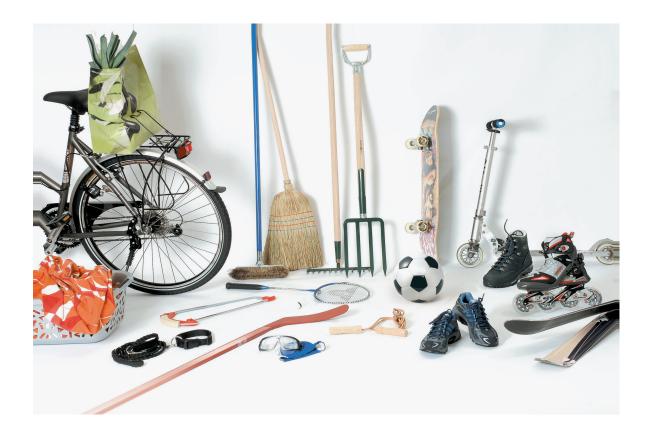
- > **Setzen** Sie sich zum Essen hin.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.
- ▷ Essen Sie langsam.





Gesund essen **Bewegen**

- □ Gehen Sie viel zu Fuss oder mit dem Velo.
- Nehmen Sie die Treppe. Nehmen Sie nicht den Lift.
- > **Jede Bewegung tut gut**: Sport, Gartenarbeit, Haushalt.





Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern T+41 31 385 00 00 | F+41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Tabula | Zeitschrift für Ernährung Redaktion T+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch





Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch