



Ausgewogene und genussvolle Mahlzeiten

Ausgewogene Mahlzeiten



3 Komponenten

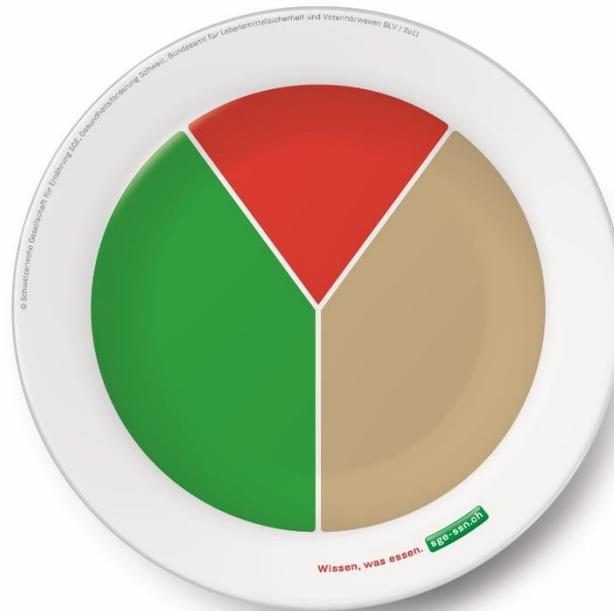


Gemüse und Früchte

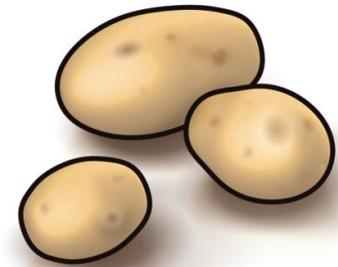
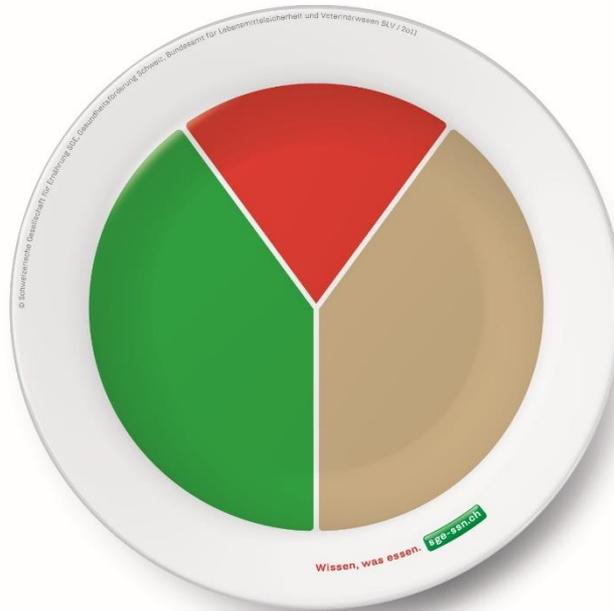
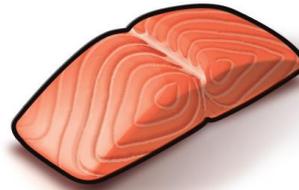
Brot, Flocken, Teigwaren, Polenta, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte

Milch, Joghurt, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Seitan ...

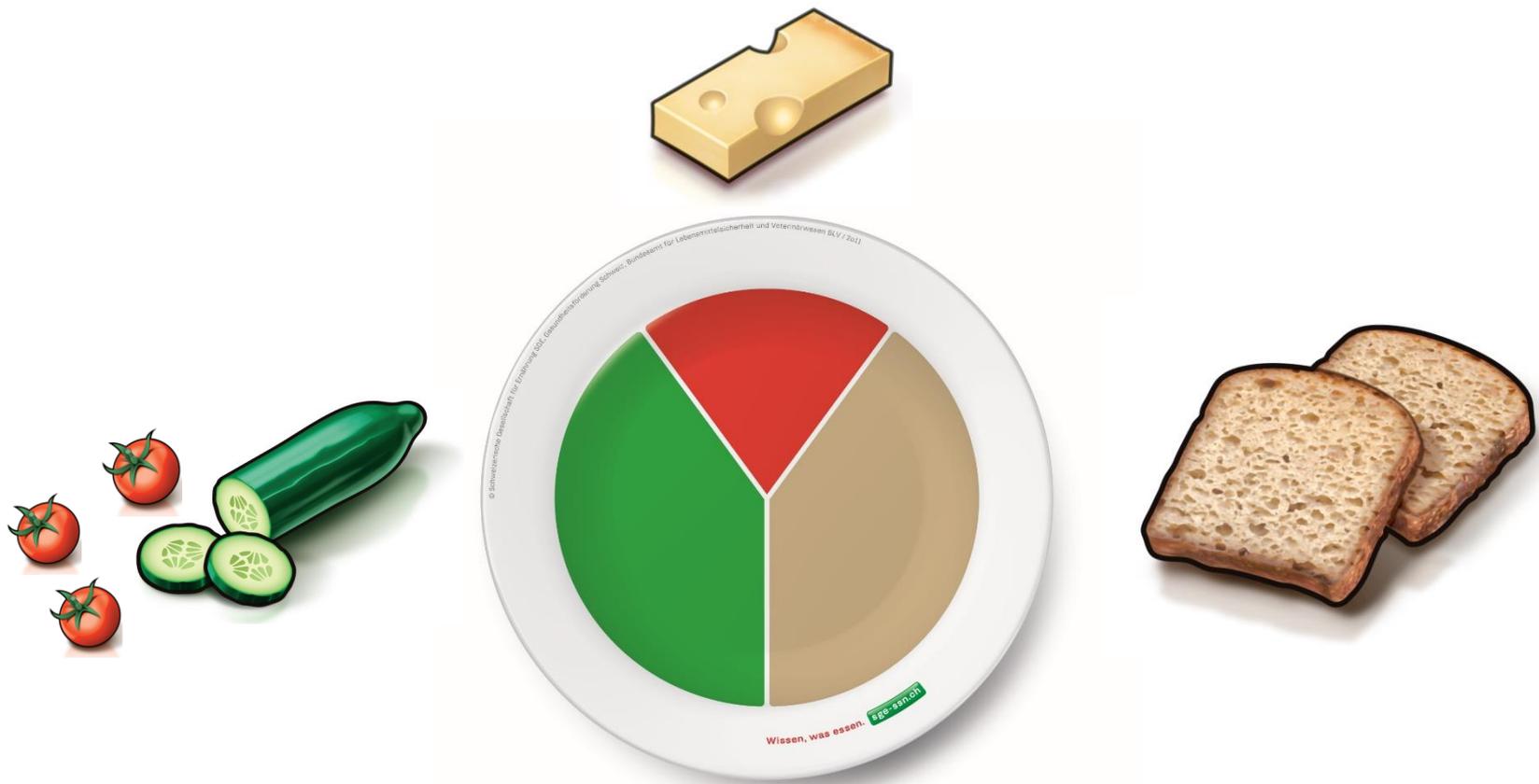
Beispiel: Frühstück



Beispiel: Mittagessen



Beispiel: Abendessen



Tipps für ausgewogene Mahlzeiten

- möglichst häufig selbst kochen
- hochwertige Pflanzenöle verwenden (z. B. Rapsöl)
- Abwechslung genießen





Ideen für mehr Gemüse und Früchte

- Gemüsesuppe / Salat als Vorspeise
- Aufläufe, Fleischgerichte, Risotto etc. mit Gemüse ergänzen
- Gemüse als Rohkost (geht schnell)
- Früchte als Zwischenmahlzeit
- Tiefgefrorenes Gemüse im Vorrat (als Ergänzung zu frischem Gemüse)

Hilfe bei wenig Appetit

- mehrere kleine Mahlzeiten am Tag
- Lieblingsgerichte, farbige Gerichte
- Vor dem Essen keine Getränke oder Suppen
- Gewürze, Kräuter, Zitronensaft
- Bewegung und frische Luft
- Essen in Gemeinschaft





Genuss beim Essen

- Zeit nehmen
- Gemütlich machen
- Keine Ablenkung
- Mit allen Sinnen geniessen

Essen in Gesellschaft

- Andere zum Essen einladen
- Besuch im Restaurant
- Mittagstisch in der Gemeinde
- Gemeinsam kochen
- Tischgemeinschaft suchen



Weitere Informationen:
www.sge-ssn.ch/unterlagen
www.sge-ssn.ch/alter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
2020



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

