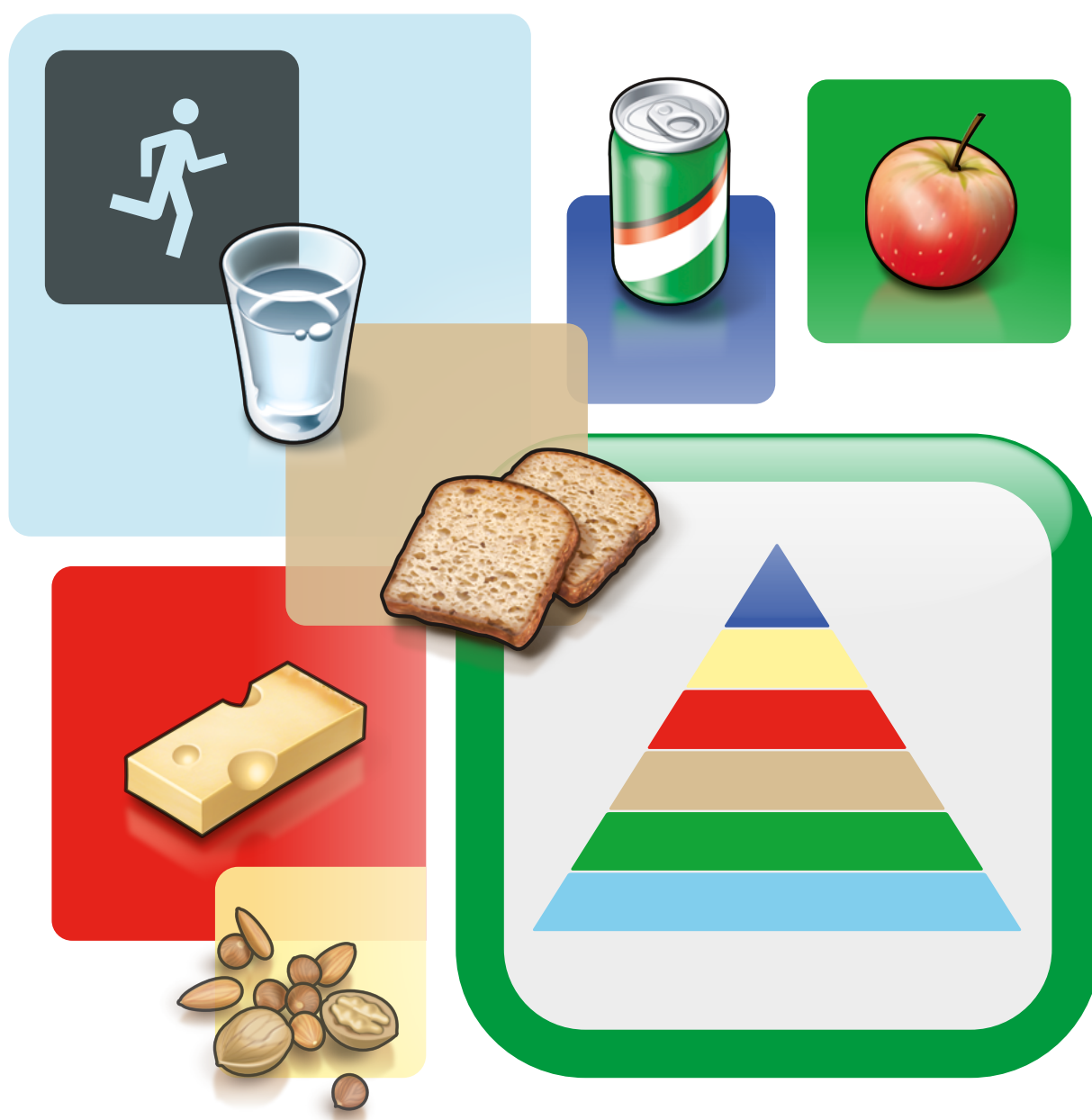




Gesund essen





Gesund essen

Lebensmittelpyramide

▷ Hier sehen Sie die Stufen der Lebensmittelpyramide. In jeder Stufe sind **Beispiele von Lebensmitteln** aufgelistet.



© SGE, BLV / 2011



Gesund essen

Abwechslung

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



© SGE, BLV / 2011



Gesund essen **Getränke**

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





Gesund essen

Beispiele für Getränke

Kaffee, ungesüsst, ohne Milch

Tee, ungesüsst, ohne Milch

Wasser

Wasser mit Kräutern



Gesund essen

Welche Getränke soll ich trinken?



▷ **So viel ich möchte:**

Hahnenwasser
Mineralwasser
Früchtetee ohne Zucker
Kräutertee ohne Zucker



▷ **Zum Genuss (ab und zu):**

Kaffee ohne Zucker
Schwarzer Tee ohne Zucker
Grüner Tee ohne Zucker
Verdünnte Fruchtsäfte



▷ **Als Ausnahme (wenig):**

Süssgetränke
Alkohol
Kaffee mit Zucker
Tee mit Zucker



Gesund essen

Gemüse und Früchte

▷ Essen Sie jeden Tag **3 Portionen Gemüse.**



▷ Essen Sie jeden Tag **2 Portionen Früchte.**



▷ 1 Portion ist **eine Hand voll Gemüse**
oder **eine Hand voll Früchte.**



Gesund essen

Beispiele für Gemüse und Früchte

Aprikose

Ananas

Aubergine

Banane

Beeren

Birne

Blattsalat

Chachnou

Clementine

Corchorus

Dattel

Dörrbohne

Dörrfrüchte (z.B. Datteln, Feigen, Rosinen)

Feige

Grapefruit

Granatapfel

Grüne Bohnen

Grüne Erbsen

Gurke

Janark

Kabis

Kräuter (z.B. Pfefferminz, Thymian, Rosmarine,

Koriander, Petersilie)

Kaktusfeige

Karotte

Kirsche

Knoblauch

Loquat

Mandarine

Mangold

Melone

Okraschoten

Orange

Ouja

Paprika

Pfirsich

Radieschen

Randen

Sauerkraut

Spinat

Tomaten

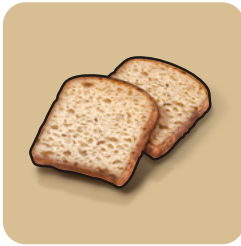
Weinblätter

Weintrauben

Zitrone

Zucchini

Zwiebel



Gesund essen

Beispiele für Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Brot

Bulgur

Couscous

Falafel

Fladenbrot (Pide)

Freekeh

Hirse

Hülsen-

früchte* (z.B. Kichererbsen, Linsen, weisse

und rote Bohnen, Lupine, Favabohnen, Sojabohne)

Humus

Kartoffel

Mais

Reis

Sauerteig-

brot (Injera)

Teigwaren

*Hülsenfrüchte gehören zur **roten und braunen Stufe**. Sie haben viel Eiweiss und Stärke.



Gesund essen

Beispiele für Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu

Eier

Falafel

Fisch

Fleisch (z.B. Huhn, Rind,

Lamm, Kalb, Schwein)

Friskäse

Hülsen-

früchte* (z.B. Kichererbsen, Linsen, weisse und rote

Bohnen, Lupine, Favabohnen)

Haloumi

Humus

Joghurt

Käse (z.B. Schafkäse, Geisskäse, Kuh-

milchkäse)

Meeresfrüchte

Milch- und

Joghurtgetränke

Seitan

Tofu

Wurst

*Hülsenfrüchte gehören zur **roten und braunen Stufe**. Sie haben viel Eiweiss und Stärke.



Gesund essen

Beispiele für Öle, Fette und Nüsse

Butter

Kerne (z.B. Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Melonenkerne)

Nüsse (z.B. Pistazien, Mandeln, Cashew, Erdnüsse)

Oliven

Öl (z.B. Oliven, Sesam, Kokosnuss, Sonnenblumen, Raps, Distel)

Rahm

Samen (z.B. Leinsamen, Sesam, Mohn)

Tahini



Gesund essen

Süßes und Salziges

-
- ▷ Essen Sie **wenig Süßes**.
-
- ▷ Essen Sie **wenig gesalzene Snacks** wie Chips
-





Gesund essen

Beispiele für Süsses, Salziges und Alkoholisches

Alkohol

Honig

Konfitüre

Süssigkeiten (z.B. Lokum, Halva, Baklava,

türkischer Honig)

Süssgetränke mit Zucker

(z.B. Coca Cola, Fanta, Eistee, Sirup)

Salzige

Snacks (z.B. Pommes Chips, Popcorn, gesalzene

Nüsse, Kerne und Samen)

Zucker

Tee mit Zucker und/oder Milch



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



Ernährungstests

www.sge-ssn.ch/tests



shop sge | Der Online-Shop der SGE

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen.

sge-ssn.ch

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für
Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und

Veterinärwesen BLV