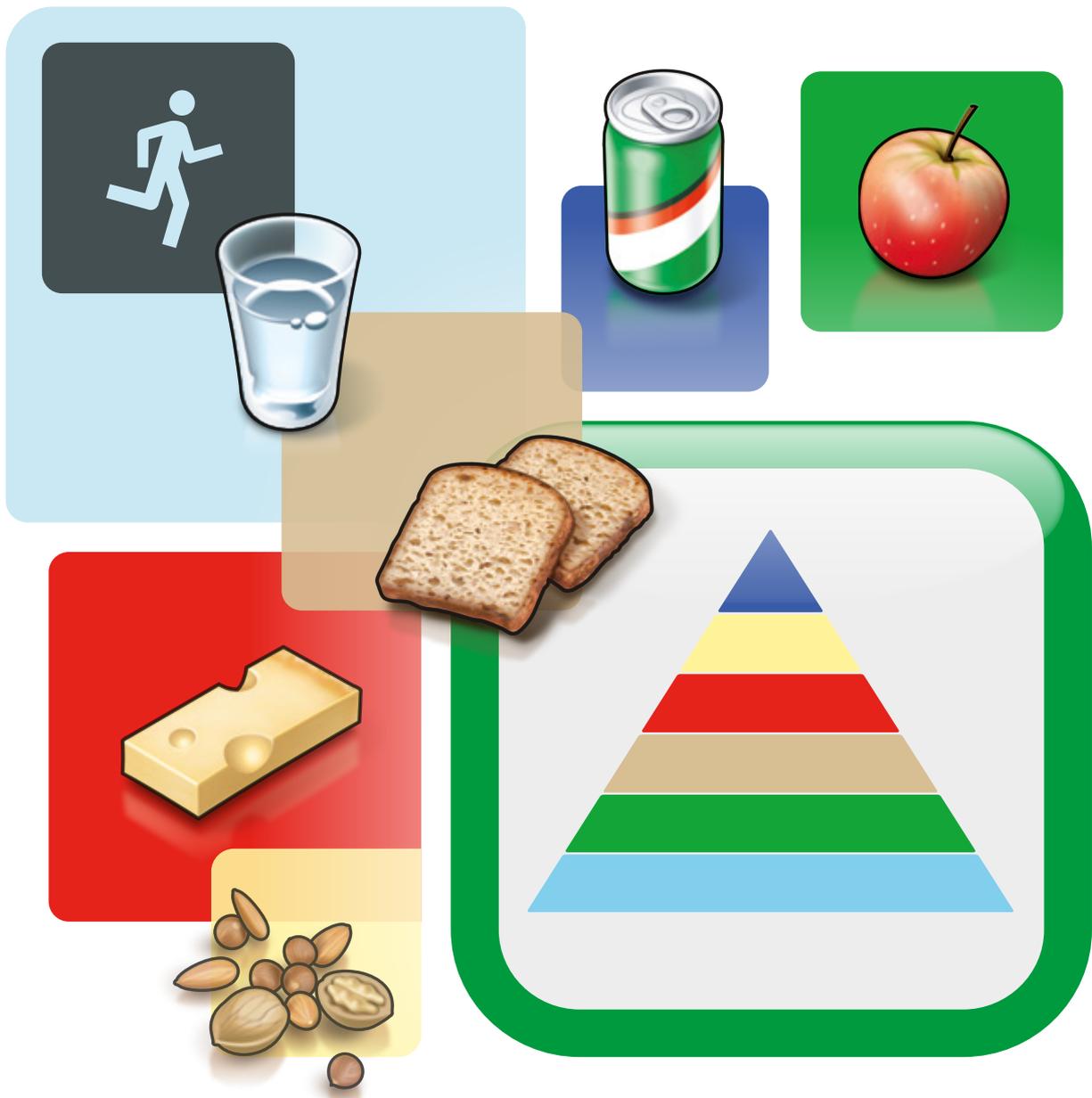




# Gesund essen



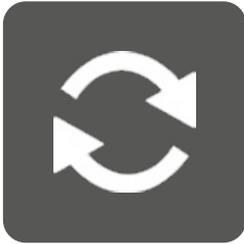


Gesund essen

## Lebensmittelpyramide

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





Gesund essen

## Abwechslung

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





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

## Trinken Sie



### ▷ **So viel Sie möchten:**

Hahnenwasser  
Mineralwasser  
Früchtetee ohne Zucker  
Kräutertee ohne Zucker



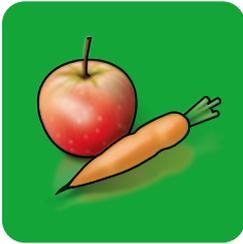
### ▷ **Zum Genuss (ab und zu):**

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

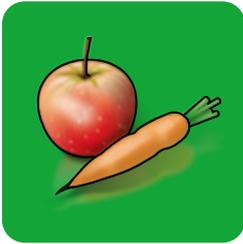
▷ Essen Sie jeden Tag **3 Portionen Gemüse.**



▷ 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

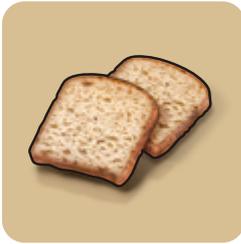
Weinblätter

Weintrauben

Zitrone

Zucchetti

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**

**Maniok**

**Reis**

**Sauerteigbrot (Injera)**

**Süsskartoffel**

**Teff**

**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)

Frischkäse

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

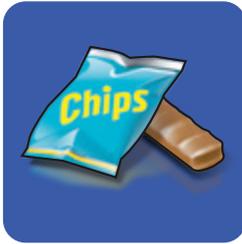
## Beispiele für Öle, Fette und Nüsse

**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**

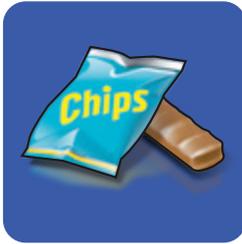


Gesund essen

## 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, Schokolade,

Nougat)

**Getränke mit Zucker** (z.B. Cola, Limonade,

Eistee, Energydrinks, Sirup)

**Salzige Snacks** (z.B.

Pommes Chips, Popcorn, gesalzene Nüsse, Kerne und Sa-

men)

**Tee mit Zucker**

**Zucker**



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](mailto:info@sge-ssn.ch)



**tabula** | Zeitschrift für Ernährung

Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)



**Ernährungstests**

[www.sge-ssn.ch/tests](http://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](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und  
Veterinärwesen BLV**