

DER AUSGEWOGENE TELLER

BEI ERHÖHTEM ENERGIEBEDARF

Das Tellermodell (Abb. links) zeigt auf einen Blick, wie sich die Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ausgewogen gestalten lassen: Es zeigt, welche Lebensmittelgruppen zu einer ausgewogenen Mahlzeit gehören und in welchem Verhältnis sie auf den Teller kommen.

Bei erhöhtem Energiebedarf kann das Tellermodell entsprechend der grossen Abbildung angepasst werden.

Wer hat einen erhöhten Energiebedarf?

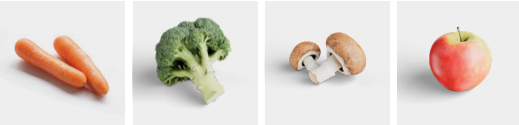
- ▶ Jugendliche im Wachstum
- ▶ Männer mit mindestens mässiger körperlicher Aktivität in Beruf und Freizeit
- ▶ Junge Frauen (bis ca. 25 Jahre) mit mindestens mässiger körperlicher Aktivität in Beruf und Freizeit sowie Frauen ab ca. 25 Jahren mit hoher körperlicher Aktivität
- ▶ Freizeitsportlerinnen und -sportler, die mehrmals pro Woche sportlich aktiv sind

Wie verändert sich der Teller bei erhöhtem Energiebedarf?

- ▶ Stärkereiche Lebensmittel liefern Energie. Bei erhöhtem Energiebedarf können entsprechend dem Appetit grössere Mengen gegessen werden.
- ▶ Der Anteil an Proteinlieferanten muss nicht erhöht werden, da die zusätzlichen Stärkelieferanten (z. B. Brot, Teigwaren) bereits die Proteinzufuhr erhöhen.
- ▶ Die Menge an Gemüse und Früchten sollte nicht verringert werden, da diese dem Körper wertvolle Nährstoffe liefern.

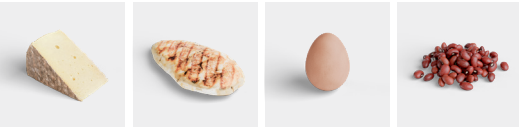
Gemüse und Früchte

roh oder gekocht



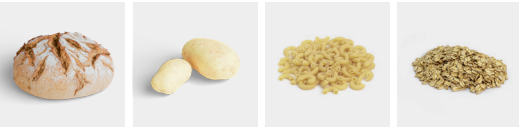
Proteinreiche Lebensmittel

z.B. Käse, Quark, Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte



Stärkereiche Lebensmittel

z.B. Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Getreideflocken, Reis



Hülsenfrüchte wie z. B. Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen etc. sind reich an Protein und an Stärke. Beim Tellermodell können sie wahlweise den proteinreichen oder den stärkereichen Lebensmitteln zugeordnet werden.

© sge-ssn.ch, gesundheitsfoerderung.ch, blv.admin.ch / 2026

