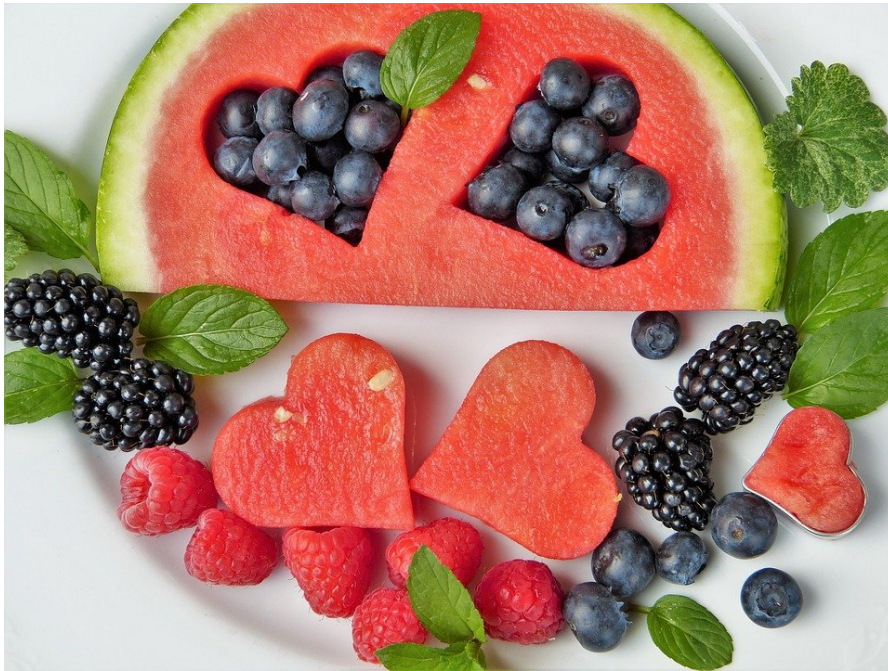




# Was du wissen solltest

Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## 8 Regeln für deine Gesundheit



Wenn du jetzt Lust auf ein leckeres Gemüsegericht bekommen hast, haben wir noch acht gute Tipps für eine rundum gesunde und ausgewogene Ernährung:

### Regel 1: viel Obst in kleinen Mengen

Frische Zutaten sind entscheidend. Nimm täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu dir – kleiner Tipp: Eine Portion passt in deine Hand, also zum Beispiel ein Apfel oder eine Handvoll Erdbeeren. Am besten gibt es zu jeder Mahlzeit eine Portion. Zudem ist gut verpacktes Obst ein praktischer Snack für unterwegs.

### Regel 2: Getreide und Kartoffeln

Getreideprodukte enthalten viele Vitamine und Ballaststoffe und dürfen daher in einer gesunden, ausgewogenen Ernährung nicht fehlen. Am besten verwendest du die Vollkornvarianten. In der Ernährungspyramide stehen Getreideprodukte auf der dritten Stufe.

### Regel 3: Milch und Milchprodukte

An Milchprodukten scheiden sich oft die Geister. Trotzdem decken sie einen großen Teil unseres täglichen Nahrungsbedarfes. Wenn du Milchprodukte verträgst,



unterstützen sie dich bei einer abwechslungsreichen und gesunden Ernährungsweise. Schon alleine deshalb, weil Milch wertvolles Kalzium liefert, das Zähne und Knochen stärkt. Außerdem ist es erforderlich für Muskeln und Nerven. Leidest du an einer Laktoseintoleranz, kannst du auf Alternativprodukte wie Joghurt und lang gereiften Käse zurückgreifen, die wenig Milchzucker enthalten.

#### **Regel 4: Fisch, Fleisch und Eier**

Fisch ist ein wichtiger Lieferant von Jod und Selen und sollte bis zu zweimal wöchentlich verzehrt werden. Fleisch und Eier liefern gute Mineralstoffe, sollten aber nicht zu häufig auf dem Speiseplan stehen.

#### **Regel 5: wenig Fett**

Die negative Bedeutung von Fett ist den meisten heute bekannt. Es begünstigt die Entstehung von Übergewicht und kann Fettstoffwechselstörungen fördern. Allerdings sind Fette auch wichtige Energielieferanten und der Organismus braucht gesundes Fett wie Oliven- oder Rapsöl, um fettlösliche Vitamine aufnehmen zu können. Daher sollten geringe Mengen Fett auf deinem Speiseplan stehen.

#### **Regel 6: Genussmittel nur in Maßen**

Die bekannten Genussmittel sind Alkohol und Süßigkeiten. Diese solltest du tatsächlich nicht oft in der Woche zu dir nehmen. Das gleiche gilt für zuckerhaltige Getränke. Auch zu viel Salz ist nicht gesund für den Körper und sollte daher nur in Maßen eingesetzt werden.

#### **Regel 7: nicht auf die Schnelle**

Zum einen solltest du darauf achten, die Lebensmittel schonend, bei niedrigen Temperaturen zu garen. Zum anderen solltest du dir Zeit nehmen zum Essen. „Nebenbei etwas auf die Hand und weiter“ mag zwar manchmal praktisch sein, aber ist so gar nicht förderlich für dein Sättigungsgefühl. Und genießen geht sicher auch anders.

#### **Regel 8: Flüssigkeit**

Unter „Flüssigkeit“ verstehen Ernährungsexperten in erster Linie Wasser. Der Körper besteht zu einem Großteil daraus und braucht es zum Leben. Daher wird empfohlen, etwa 1,5 Liter Wasser täglich zu trinken, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Zur Abwechslung kann es auch mal ein ungesüßter Tee oder eine Saftschorle sein, aber im Verhältnis 3 : 1 (Wasser zu Saft). Sonstige Getränke wie Limo oder Cola belasten oftmals nur dein Kalorienkonto und sind nicht zum Ausgleichen des Flüssigkeitshaushaltes geeignet.