

10 Regeln der DGE für eine gesunde Ernährung



Aufgabe: Finde die passende Erklärung und ordne diese den Regeln zu.
Schneide dazu die Erklärungen aus und klebe sie neben die Regeln.

Regeln:

Vielseitig aber nicht zu viel

**Reichlich
Getreideprodukte
und Kartoffeln**

**Gemüse und Obst
Nimm „5“ am Tag**

**Täglich Milchprodukte
2 x pro Woche Fisch,
Fleisch und Eier**

**Weniger Fett und
fettreiche Lebensmittel**

**Weniger Süßes und
Salz in Maßen**

Trinken mit Verstand

**Schmackhaft und
schonend zubereiten**

**Nimm dir Zeit und genieße
dein Essen.**

**Achte auf dein Gewicht
und bleibe in Bewegung.**

Erklärungen:

Abwechslungsreiches Essen schmeckt und ist vollwertig.

**Zuviel dieser Lebensmittel machen übergewichtig
und fördern Kreislauferkrankungen.**

**Überschüssige Kohlenhydrate werden in Fett umgewandelt
Kräuter und Gewürze unterstreichen den Geschmack**

**Sie sättigen gut und Vollkornprodukte enthalten
verdauungsanregende Ballaststoffe**

**Sie liefern lebensnotwendiges Eiweiß,
Kalzium, Jod und Vitamin B**

**Diese Lebensmittel gehören in den Mittelpunkt der
Ernährung. Sie versorgen uns mit reichlich Vitaminen,
Mineralstoffen und Ballaststoffen.**

**So bleiben empfindliche Nährstoffe und Farbstoffe
erhalten, die Speisen sind „al dente“ und appetitlich**

Dein Körper braucht viel Wasser aber keinen Alkohol.

**Ablenkung und Hektik verderben den Appetit.
„Das Auge isst mit“**

Regelmäßige Bewegung schützt vor Übergewicht.