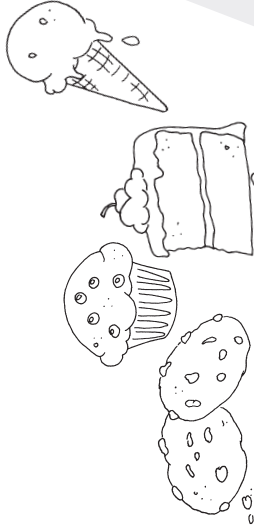


Informationshilfe

Die Nahrungspyramide

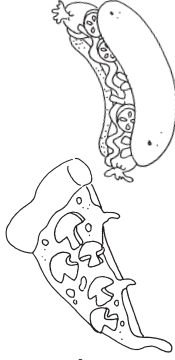
ZUCKER – nur ab und zu

Zucker ist vor allem in Süßigkeiten, Kuchen, süßen Brotaufstrichen und Limonade.



FETTE – zu viel Fett macht dick

Tierisches Fett in Butter und Wurst ist nicht so gesund. Gesünder sind pflanzliche Fette, wie z. B. Sonnenblumenöl oder Olivenöl.



MILCH und MILCHPRODUKTE

wie z. B. Käse, Quark, Joghurt sind sehr gesund und solltest du täglich essen.



FLEISCH und FISCH

Vor allem Fisch ist sehr gesund. Du solltest ihn dreimal pro Woche essen.



OBST und GEMÜSE

ist besonders gesund. Mindestens fünfmal am Tag.



GETREIDEPRODUKTE

z. B. Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln oder Hülsenfrüchte (wie z.B. Erbsen) täglich mehrmals essen.

UND DAS TRINKEN NICHT VERGESSEN!

Mindestens 1,5 Liter (vor allem Wasser) täglich.

Und die Bewegung nicht vergessen!

