

# Gesund essen und trinken 10 Regeln

## 1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel.

Zum Beispiel:

- Gemüse
- Vollkorn-Brot
- Joghurt

Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.



## 2. Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst

Essen Sie 3 Mal Gemüse  
und 2 Mal Obst am Tag.

Gemüse und Obst sind gesund.



## 3. Essen Sie Vollkorn-Produkte.

Zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot
- Vollkorn-Nudeln

Vollkorn-Produkte machen lange satt.

Vollkorn-Produkte sind gesünder.



## 4. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte.

Zum Beispiel: Käse und Joghurt.

Fisch und Fleisch brauchen wir nicht jeden Tag.

Nur 1 bis 2 Mal in der Woche.

Und dann nicht so viel davon.



## 5. Essen Sie gesunde Fette.

Es gibt Fette von Pflanzen,  
zum Beispiel: Raps-Öl und Margarine.

Und es gibt Fette von Tieren,  
zum Beispiel: Butter und Schmalz.  
Fette von Pflanzen sind gesünder.



## 6. Essen Sie wenig Zucker und Salz.

Zucker und Salz sind schlecht für die Gesundheit.  
Zu viel Zucker macht dick und die Zähne kaputt.  
Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen.  
Deshalb: Essen und trinken Sie nur wenig Süßes.  
Kochen Sie mit wenig Salz.



## 7. Trinken Sie viel Wasser.

Trinken Sie 1,5 Liter am Tag.  
Am besten sind Wasser oder Tee ohne Zucker.



## 8. Kochen Sie das Essen schonend.

Schonend heißt: nicht zu heiß und nicht zu lange.  
Damit die Vitamine nicht verloren gehen.  
Und: Nehmen Sie wenig Fett zum Braten.



## 9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen.

Essen Sie langsam.  
Essen Sie nicht vor dem Fernseher.

## 10. Bewegen Sie sich viel.

Und achten Sie auf Ihr Gewicht.  
Gesundes Essen und viel Bewegung sind gut.



## Wer hat dieses Informationsblatt gemacht?

Special Olympics Deutschland hat den Text  
in Leichter Sprache geschrieben.

Die Inhalte in diesem Blatt sind von der  
Deutschen Gesellschaft für Ernährung (kurz: DGE).  
Die DGE ist eine Gruppe von Expertinnen  
und Experten zum Thema Ernährung.



### Gesund durchs Leben

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages