

Gesunde Ernährung



Leichte
Sprache

apetito

Einleitung für dieses Heft

Darum geht es in diesem Heft:

Die Firma apetito hat dieses Heft gemacht.

Das Heft informiert über gesunde Ernährung.

Das Heft hilft Ihnen, was Sie am Tag
essen und trinken sollen.

Sie lernen, welche Lebens-Mittel besonders gesund sind.

Sie erfahren Dinge, die Sie selbstständig
im Alltag nutzen können.

Dieses Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.

Leichte Sprache verstehen viele Menschen besser.

Das Büro für Leichte Sprache Volmarstein hat dabei
geholfen.

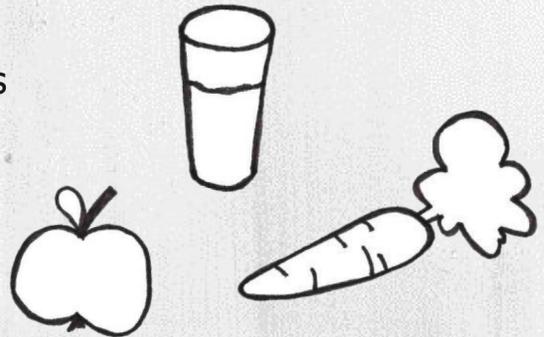
Beschäftigte aus der Werkstatt für behinderte Menschen
in der Evangelischen Stiftung Volmarstein
haben den Text in Leichter Sprache geprüft.

Inhalt

Was steht in diesem Heft?

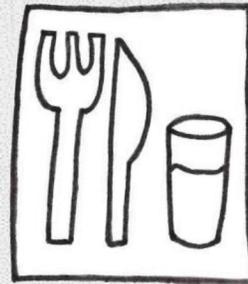
Ernährungs-Pyramide - So ernähren Sie sich gesund: Seite 4

- Getränke
- Gemüse, Salat und Obst
- Brot, Getreide, Kartoffeln, Nudeln und Reis
- Milch und Milch-Produkte
- Fleisch, Fisch und Eier
- Fette und Öle
- Süßes und Knabbereien



Beispiel-Tag – So sieht ein gesundes Essen aus: Seite 12

- Gesundes Frühstück
- Gesunde Frühstücks-Pause
- Gesundes Mittagessen
- Gesunde Nachmittags-Pause
- Gesundes Abendbrot



Nehmen Sie sich Zeit für das Essen Seite 16



Bewegen Sie sich viel Seite 17



Die Ernährungs-Pyramide

So ernähren Sie sich gesund!

Lebens-Mittel enthalten verschiedene Nährstoffe.

Nährstoffe sind für den Körper wichtig.

Essen Sie verschiedene Lebens-Mittel.

So wird der Körper

mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.

Die Ernährungs-Pyramide gibt Ihnen einen Überblick:



Entwickelt nach der Ernährungspyramide des BZfE

Auf den nächsten Seiten steht genau, wie viele Portionen Sie von jedem Lebens-Mittel brauchen.

6 Gläser pro Tag

Trinken Sie jeden Tag 1,5 Liter!

Gesunde Getränke:

- Mineral-Wasser oder Leitungs-Wasser
- Kräuter-Tee und Früchte-Tee ohne Zucker
- Saft mit viel Wasser



Unser Tipp:

6 Gläser oder Tassen pro Tag trinken!
Zu jeder Mahlzeit gehört 1 Getränk!