

Was steckt hinter den „10-Regeln der DGE“?

Aufgabe: Finde die passende Erklärung zu den Regeln

Vielseitig aber nicht zu viel

Abwechslungsreiches Essen schmeckt und ist vollwertig.

Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel

Zu viel Fett macht fett.

Würzig statt salzig

Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack der Speisen.

Weniger Süßes

Süßigkeiten verursachen Karies und Übergewicht.

Mehr Vollkornprodukte

Sie liefern wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe.

Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst

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

Weniger tierisches Eiweiß

Eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel z. B. Hülsenfrüchte enthalten kein Cholesterin.

Trinken mit Verstand

Dein Körper braucht viel Wasser
aber keinen Alkohol.

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

Das bringt dich in Schwung und
mindert die Leistungstiefs.

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

Regelmäßige Bewegung schützt
vor Übergewicht.