



ESSEN UND TRINKEN

Mit Vielfalt durch den Tag

Wie gross ist deine Hand?



Deine Handfläche ist ein gutes Mass für die Grösse einer Portion, weil deine Hände mit dir mitwachsen. Eine Portion ist die Menge, die in deine Hand passt.



Am besten wählst du Portionen von verschiedenen Lebensmitteln, sodass du möglichst viel Abwechslung hast. So bekommt dein Körper die Nährstoffe, die er täglich braucht. Zum Beispiel Kohlenhydrate, Fette, Proteine und Vitamine.

Getränke

Dein Körper besteht zu einem grossen Teil aus Wasser. Wenn du regelmässig trinkst, fühlst du dich besser. Getränke ohne Zucker sind wichtig für eine ausgewogene Ernährung.

zu jeder Mahlzeit und zwischendurch



Gemüse

Gemüse in verschiedenen Farben liefert deinem Körper besonders viel Gutes: Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Dabei ist es egal, ob du rohes oder gekochtes Gemüse isst. Je mehr verschiedenes Gemüse du wählst, desto mehr gesunde Nährstoffe bekommt dein Körper.

3x grosszügig und vielseitig geniessen



Früchte

Früchte enthalten von Natur aus Zucker und sind deshalb süss. Frische Früchte haben besonders viele Vitamine und stärken deine Abwehrkräfte. Iss am besten verschiedene Sorten von Früchten in verschiedenen Farben: So gibst du deinem Körper wichtige Nährstoffe.

2x täglich einplanen



Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreideprodukte wie Brot und Reis sowie Kartoffeln enthalten viel Stärke. Diese stärkereichen Lebensmittel sind für deinen Körper die wichtigste Energiequelle. Vollkornprodukte halten dich länger satt.

3 - 4x täglich, je nachdem, wie aktiv du bist



Milch und Milchprodukte

Milchprodukte sind proteinreich. Protein ist ein wichtiger Baustoff für deinen Körper. Daneben gibt es in Milchprodukten viel Kalzium: Das ist gut für deine Zähne und Knochen.

Wenn du keine Milchprodukte essen willst, wähle am besten Sojaprodukte mit Kalzium. Denn Sojaprodukte enthalten ähnlich viel Protein wie Milchprodukte. Bei anderen pflanzlichen Alternativen ist dies nicht der Fall.

3x täglich



Hülsenfrüchte, Tofu, Fleisch und Eier

Hülsenfrüchte, zum Beispiel rote Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen, weisse Bohne und Sojabohnen enthalten viel Protein. Dazu kommen Tempeh und Tofu, die auch aus Hülsenfrüchten hergestellt werden. Auch tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier und Fisch sind proteinreich. Proteine stärken deine Muskeln, deine Knochen und deine Abwehrkräfte.

1x täglich



Öle und Fette

Öle und Fette geben deinem Körper wichtige Fettsäuren. Fette liefern viel Energie und helfen deinem Körper, sich zu wärmen. Einige Pflanzenöle wie Rapsöl, Olivenöl oder Leinöl werden besonders empfohlen.

2 - 3x täglich eine kleine Menge (1 Punkt = 1 Löffel)



Nüsse, Kerne und Samen

Auch Nüsse, Kerne und Samen enthalten viele wertvolle Nährstoffe. Iss ungesalzene Nüsse, Kerne und Samen im Müesli, im Salat oder zwischendurch. Das hilft dir, dich gesund zu ernähren.

Achtung: Kinder unter 3 Jahren sollten keine ganzen, sondern nur gemahlene Nüsse essen.

1x täglich einplanen



Süssigkeiten, Süssgetränke und salzige Snacks

Süssigkeiten, Süssgetränke oder salzige Snacks wie Chips enthalten viel Zucker und Fett, aber fast keine wichtigen Nährstoffe.

höchstens 1x täglich eine kleine Menge



Bunt und vielfältig durch den Tag

Damit du immer genug Energie hast, solltest du über den Tag verteilt mehrere Mahlzeiten essen. Am besten kombinierst du dabei verschiedene Lebensmittel zu einem bunten Mix. So bekommt dein Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Die bunten Punkte unter jedem Text zeigen dir mögliche Kombinationen.

1 Handvoll = 1 Portion

Trinke bereits am Morgen ein ungesüßtes Getränk.



Das **Frühstück** stärkt dich für den Morgen. Kombiniere ein stärkereiches Lebensmittel mit einem proteinreichen Lebensmittel, zum Beispiel Haferflocken mit Joghurt. Das ist bereits ein guter Mix. Wenn du noch eine Frucht dazu nimmst, ist das deine erste bunte Mahlzeit.



Mit einer kleinen **Zwischenmahlzeit** hast du bis zum Mittagessen genug Energie. Hier sind Vollkornprodukte, Milchprodukte und Gemüse eine gute Wahl.



Ein ausgewogenes **Mittagessen** ist wichtig, damit du auch am Nachmittag gestärkt bist. Ausgewogen bedeutet: eine bunte Kombination von verschiedenen Lebensmitteln. Zum Beispiel ein Teller mit verschiedenem Gemüse, Reis und Fleisch.



Trinke zwischendurch auch am Nachmittag etwas.



Hunger am Nachmittag? Nimm eine bewusste **Zwischenmahlzeit** mit ungesalzenen Nüssen und Früchten zu dir.



Ein abwechslungsreiches **Abendessen** gibt deinem Körper weitere Nährstoffe und hält dich satt bis am nächsten Morgen. Ob du ein kaltes oder warmes Abendessen genießt, ist egal. Wichtig ist, dass du wieder eine bunte Mahlzeit zusammenstellst. Zum Beispiel Gemüse oder Salat mit Kartoffeln und einem Quarkdip.



Ein Tee ohne Zucker kann dir helfen, am Abend zu entspannen.



Rezeptideen entdecken

Auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung findest du abwechslungsreiche Rezepte.

www.sge-ssn.ch/rezepte



www.sge-ssn.ch/rezepte

www.sge-ssn.ch/rezepte