

## Gib acht – iss und trink zu Hause mit Bedacht!

Hier kommt der erste Tipp, die nächsten folgen Schritt für Schritt...



©avomed - Manuel Schischkoff

## Bunt

... **gemischt** sollen Ihre Speisen sein!

Mal gibt's Strudel  
dann wieder Nudel.  
Fleckerl mit Kraut -  
denn alles ist erlaubt!

Sammeln Sie Gerichte mit unterschiedlichen Sättigungsbeilagen, um Abwechslung in Ihren Speiseplan zu bekommen: Heute Kartoffeln, Morgen Reis, Übermorgen Polenta usw.  
Ihre Lieblingsspeisen dürfen natürlich auch dabei sein! Wichtig jedoch ist, wenn es sich dabei um Schnitzel, Käsespätzle, Kaiserschmarrn und Co. handelt, denke Sie daran, wie es der Volksmund so schön sagt: „alle heiligen Zeiten!“ So oft ist genau richtig für diese besonderen Schmankerl.

### ... am Teller!

Früchte, Grünzeug, Bohnen oder auch mal Rohnen:  
Füllen Sie Ihren Teller voll –  
mit vielen guten bunten Sachen,  
die Sie weiter fitter machen.

Denken Sie an Ihre „Vitaminportion“ – also Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte!  
Eine Portion entspricht Ihrer Hand (leicht gehäuft). Je nachdem zu welchem Typ Sie gehören: ob Sie lieber öfter kleine Mahlzeiten essen oder doch drei Große, ist nicht unbedingt entscheiden. Gut für Sie ist, wenn Sie am Ende des Tages auf 5 „Vitaminportionen“ geschafft haben. Die empfohlene Menge lautet: 3 Portionen Gemüse und dazu maximal 2 Portionen Obst pro Tag. Neben vielen wichtigen Inhaltsstoffen bringen diese Lebensmittel Farbe und Vielfalt in Geschmack und Konsistenz auf Ihren Teller.

### ... ist gesund!

Das ist der Grund,  
warum die Abwechslung  
gehört in den Mund!

Je vielfältiger wir essen, desto besser ist unser Körper mit den nötigen Nährstoffen versorgt. Gerade in Zeiten wie diesen – in denen ein starkes Immunsystem von Nöten ist, unterstützt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost unsere Abwehrkräfte.