



Kopiervorlage 6.1.

Vollwertig essen und trinken – die 10 Regeln der DGE

1. **Vielseitig essen**

Merkmal einer ausgewogenen Ernährung ist die Lebensmittelvielfalt, d. h. abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge von nährstoffreichen und energiearmen Lebensmitteln!

2. **Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln**

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken - am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

3. **Gemüse und Obst - Nimm „5 am Tag“...**

Jeden Tag 5 Portionen Gemüse und Obst, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft- idealerweise zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit verzehren. Damit wird eine reichliche Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen erreicht.

4. **Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**

Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega – 3 - Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300 bis 600 g Fleisch pro Woche reichen hierfür aus. Fettarme Produkte sollten vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten bevorzugt werden.

5. **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**

Fett liefert lebensnotwendige Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern, möglicherweise auch Krebs. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig auch die Entstehung von Herz - Kreislauf - Krankheiten. Bevorzugt sollten pflanzliche Öle und Fette verwendet werden. Insgesamt reicht eine Menge von 70 bis 90 g Fett pro Tag aus.

6. **Zucker und Salz in Maßen**

Zucker und zuckerhaltige Lebensmittel bzw. Getränke sollten nur gelegentlich verzehrt werden. Lebensmittel sollten nur mit wenig Salz, dafür mit Kräutern und Gewürzen gewürzt werden. Als Salz jodiertes Speisesalz bevorzugen.

7. **Reichlich Flüssigkeit**

Wasser ist absolut lebensnotwendig. Es sollte jeden Tag ca. 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden. Wasser und andere kalorienarme Getränke sind zu bevorzugen. Alkoholische Getränke sollten nur von Erwachsenen gelegentlich und in kleinen Mengen verzehrt werden.

8. **Schmackhaft und schonend zubereiten**

Speisen sollten bei möglichst geringen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und Fett gegart werden. Das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.

9. **Nimm dir Zeit, genieße dein Essen**

Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Sich Zeit beim Essen nehmen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.

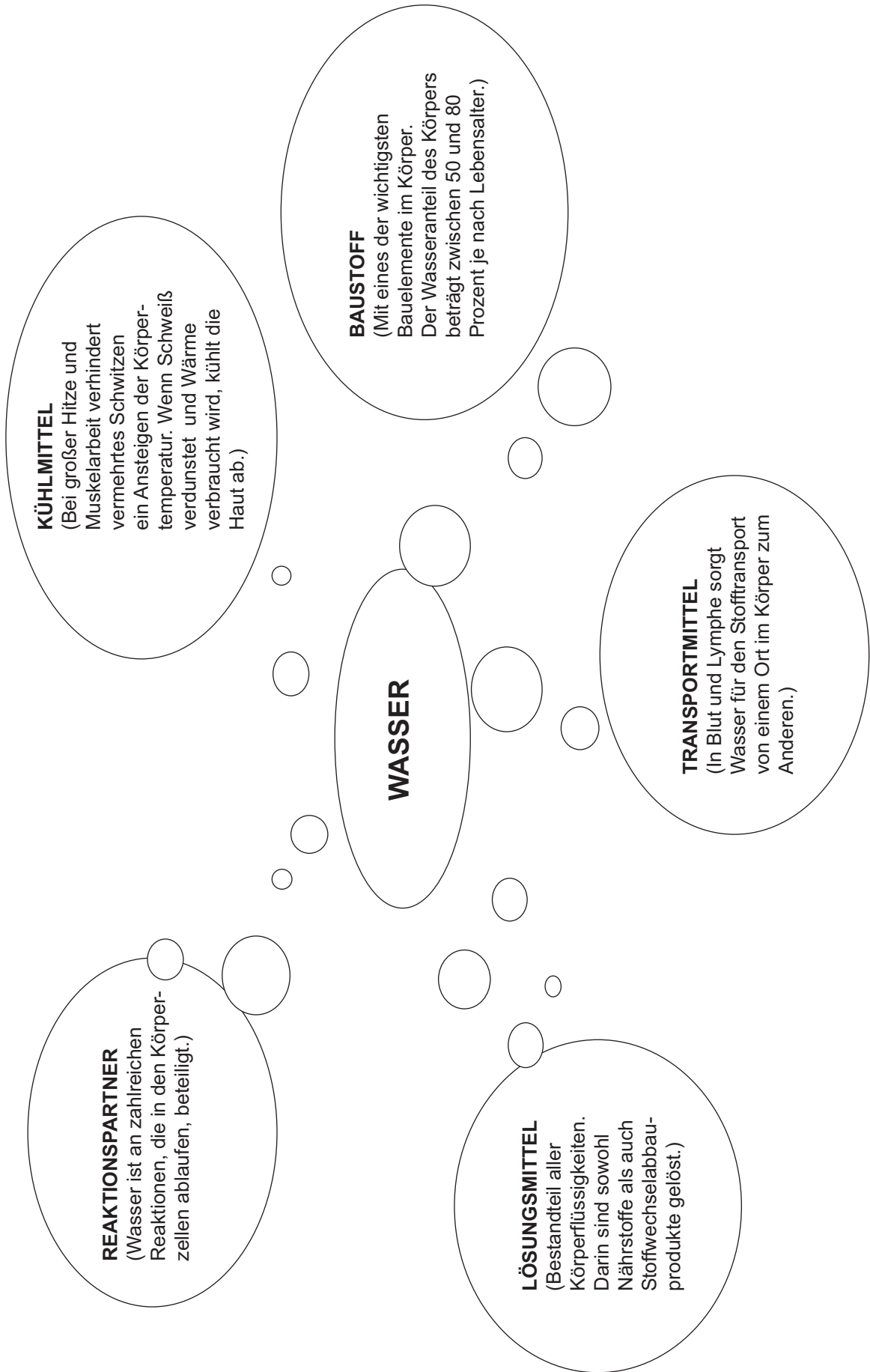
10. **Achte auf dein Gewicht und bleib in Bewegung**

Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten am Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlt man sich wohl und fördert die Gesundheit.



Kopiervorlage 6.2.

FUNKTIONEN VON WASSER IM MENSCHLICHEN KÖRPER





Kopiervorlage 6.3.

„TRENDGETRÄNKE – DIE VIELFALT“

WAS SIND TRENDGETRÄNKE? Trendgetränke sind neue Getränke auf dem Markt, die durch ihre Aufmachung besonders Jugendliche, junge Erwachsene und Kinder ansprechen sollen. Sie versprechen Energie, Lifestyle, Fitness, einen Imagegewinn usw. Häufig sind Trendgetränke sehr süß, enthalten Substanzen, über deren Wirkung nur wenig bekannt ist oder solche, die gesundheitlich bedenklich sind. Oft werden diese Getränke auch mit Alkohol angeboten, sogenannte Alkopops.

