

Schlauer essen – besser leben!



Wie?

- **Essen kommt ohne Verbotsschild aus:** Alles ist erlaubt – Balance ist der Schlüssel.
- **Genuss darf sein:** Essen kann mehr als satt machen.
- **Echt lecker:** Abwechslungsreich, vielfältig und richtig viel Gemüse, Obst, Getreide & Co. essen – mehr als 75 Prozent der täglich verzehrten Lebensmittel sollen pflanzlich sein.
- **Viel Gutes – Kalorien mit Bedacht:** Lebensmittel bevorzugen, die eine hohe Nährstoffdichte und eine geringe Energiedichte haben, wie Kichererbsen, Haferflocken, Naturjoghurt und Gemüse.
- **Hand- und Augenmaß statt XXL:** Bedarfsgerechte, angemessene und maßvolle Portionsgrößen.
- **Slow & smooth statt Speed-Dating:** Sich Zeit für das Essen nehmen und ausreichend kauen.
- **Lass Dein Gehirn mit Deinem Körper chatten:** Auf Hunger- und Sättigungssignale achten.
- **Ernährungstrends kommen und gehen:** Gelassen bleiben.
- **Lieber Fakten als Follower:** Seriösen Informationsquellen und anerkannten Experten vertrauen.

B.Sc. + M.Sc.

Schlauer essen – besser leben!

Was?

Gut essen und trinken! (nach: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2024)

- ✓ **zum Durstlöschen:** Wasser und andere energiefreie Getränke wie ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees
- ✓ **täglich:** reichlich Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und -erzeugnisse, zwei Portionen Milch und Milchprodukte, einen Esslöffel pflanzliches Öl bei der Speis Zubereitung, eine Handvoll Nüsse und/oder Samen
- ✓ **wöchentlich:** je eine Portion Hülsenfrüchte (z.B. Bohnen, Linsen, Kichererbsen) und Kartoffeln, ein bis zwei Portionen Fisch; außerdem bis zu eine Portion Fleisch, ein Ei und zwei Gläser Fruchtsaft (100% Fruchtgehalt) pro Woche
- ✓ **in Maßen und selten essen:** Lebensmittel und Speisen, die fettreich, salzreich und/oder zuckerreich sind
- ✓ **Alkohol:** am besten null Promille – es gibt keine sichere Alkoholmenge

Seriöse Informationsquellen zum Weiterlesen

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: <https://www.dge.de>
- Bundeszentrum für Ernährung: <https://www.bzfe.de>
- Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.: <https://www.vzbv.de>
- Plattform für zertifizierte und qualifizierte Ernährungstherapie & -beratung: <https://www.e-zert.de/>



Neugierig auf mehr?
Im Studiengang **Gesundheitsförderung und Prävention** an der PH Schwäbisch Gmünd lernst du, wie du Menschen für ein gesundes Leben motivierst und dabei selbst gesund bleibst.

Informiere dich hier...



B.Sc. + M.Sc.

gesundheits
förderung
+ prävention

 PH Schwäbisch Gmünd
University of Education