



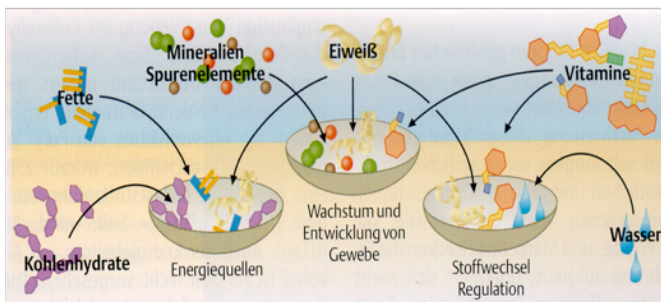
Warum essen wir was wir essen?

Professor Dr. Mathias Montenarh

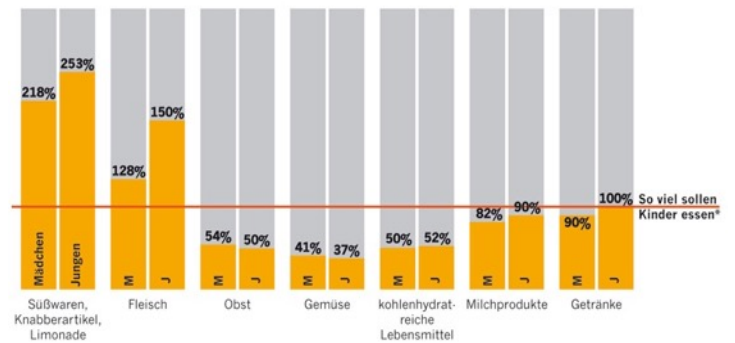
Regeln für eine gesunde Ernährung

- Eiweiß, Getreideprodukte, Kartoffeln und pflanzliche Fette sind die Grundlage einer vollwertigen Ernährung
- Obst und Gemüse fünfmal am Tag → Vitamine, Eiweiß, Mineralien
- täglich Milch und Milchprodukte
- Öle mit ungesättigten Fettsäuren, Pellkartoffeln statt Pommes
- Zucker und Salz vermeiden
- ausreichend Trinken
- an die frische Luft gehen und viel bewegen
- langsam essen und gründlich kauen

Grundkomponenten der Nahrung

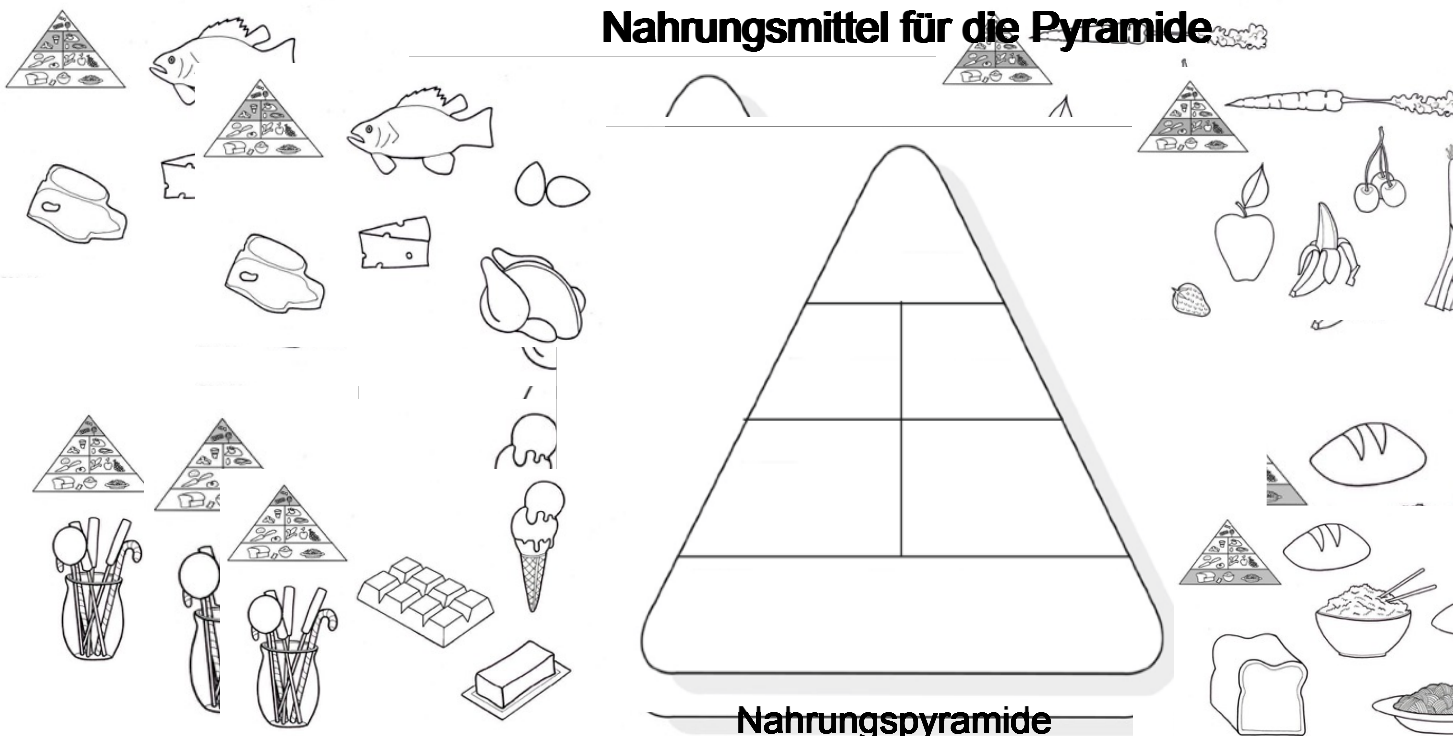


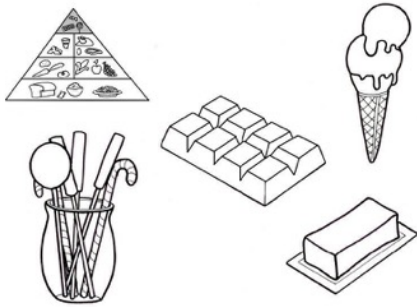
WAS ESSEN 6 BIS 11-JÄHRIGE KINDER?



Nahrungsmittel für die Pyramide

Nahrungsmittel für die Pyramide





Nahrungsmittel- und die Pyramide

