



TAT-SACHEN

GESUNDE TIPPS FÜR DEINEN ALLTAG

- Essen und Trinken sind etwas Wunderbares. Nimm dir **Zeit, mit Freude und Genuss** zu essen.
- **Trinke genügend ungesüsste Getränke**, am besten sind Hahnen- oder Mineralwasser oder ungesüsster Kräuter- und Früchtetee. Meide Süssgetränke wie Cola, Eistee, Sirup, Energy Drinks, Milchmixgetränke etc. sowie künstlich gesüsste light- oder zero-Getränke.
- Iss 5 Portionen **Gemüse und Früchte** am Tag (1 Portion = 1 Handvoll), öfters auch roh. Zu jeder Saison frische Abwechslung aus der Region.
- Iss **regelmässig und langsam**, ein tägliches Frühstück bildet die Basis für einen guten Start in den Tag.
- Iss bewusst **Gesunde Zwischenmahlzeiten** mit Früchten, rohem Gemüse, Vollkornbrot, Joghurt oder selbstgemachten Milchshakes. Sie machen satt und leistungsfähiger, als wenn du laufend zwischendurch etwas naschst.
- Setze die **Hauptmahlzeiten gemäss Tellermodell** (vgl. Plakat „Besser Esser“) zusammen.
- **Weniger ist mehr** – wähle deshalb vernünftige Portionengrössen.
- Es gibt keine **verbotenen Nahrungsmittel** – absolute Tabus machen diese nur attraktiver. Auf die Kombination, Menge und Häufigkeit kommt es an, ob du deiner Gesundheit nutzt oder schadest.
- Wenn du deine Sandwiches und Getränke selber machst, **sparst du Geld und weisst, was du isst und trinkst.**
- **Geniesse Süsses mit Mass** (z.B. nur eine Reihe Schokolade anstelle einer ganzen Tafel).
- Schalte **beim Essen den Bildschirm (TV, Computer, Natel) aus** und iss – wenn immer möglich – gemeinsam am Familientisch. Das Essen schmeckt so viel besser!
- **Bewege dich viel im Alltag und treib regelmässig Sport:** mindestens 2½ Stunden pro Woche, idealerweise auf mehrere Tage verteilt.
- **Gönn dir auch Ruhepausen zum Entspannen** und Sorge für **genügend Schlaf.**



Hast du noch Fragen zur gesunden und nachhaltigen Ernährung?
Auf unserer Homepage www.bergwald.ch unter der Rubrik Regi&Na findest du Antworten
und weiterführende Links.