



Gesund Essen und Trinken

In dieser Zeit mit der Corona Krise ist es wichtig die Ernährung nicht zu vernachlässigen.

Hier habe ich 10 Tipps zur Ernährung zusammengestellt, die man einfach umsetzen kann.

Bleiben Sie gesund!!

Karin Betz HOGA Anleiterin

1. Essen Sie verschiedene Lebensmittel

- Gemüse
- Vollkorn-Produkte
- Obst
- Essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche

2. Essen Sie jeden Tag Gemüse und Obst

- Essen Sie 3 Mal Gemüse
- Essen Sie 2 Mal Obst am Tag

3. Essen Sie Vollkornprodukte

- Vollkornbrot und Vollkornbrötchen
- Vollkornnudeln und Vollkornreis
- **Vollkornprodukte machen lange satt**
- **Vollkornprodukte sind gesünder**

4. Essen Sie jeden Tag Milchprodukte

- Käse und Joghurt, Quark
- **Fisch und Fleisch 1 bis 2 Mal in der Woche**
- **Essen Sie davon nur kleine Portionen**

Träger: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband

Leverkusen e.V.
Königsberger Platz 26 in 51371 Leverkusen

Amtsgericht Köln: VR 400767

Steuer-Nr.: 230/5760/0199

Vorsitzende des Präsidiums: Helga Vogt

Hauptamtlicher Vorstand: Petra Jennen, Axel Zens

Wir helfen. Helfen Sie mit! Durch Ihre Spende:

Sparkasse Leverkusen IBAN: DE15 3755 1440 0100 0061 05

BIC: WELADEDLLEV

Mitglied im Fachverband

AWO-International e.V.



5. Essen Sie gesunde Fette

- Olivenöl Rapsöl
- Margarine
- Essen Sie tierische Fette nur in Maßen
- **Fette von Pflanzen sind gesünder**

6. Essen Sie wenig Zucker und Salz

- Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen
- Zu viel Zucker macht dick und verursacht Karies

7. Trinken Sie viel Wasser

- Trinken Sie 1,5 l bis 3l Wasser täglich
- Trinken Sie Wasser ohne Zucker
- Trinken Sie ungesüßten Tee

8. Kochen Sie das Essen schonend

- kochen Sie nicht zu heiß und nicht zu lange
- damit die Vitamine nicht verloren gehen
- nehmen Sie wenig Fett zum Braten

9. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen

- Essen Sie langsam
- Essen Sie nicht vor dem Fernseher

10. Bewegen Sie sich viel

- Achten Sie auf Ihr Gewicht
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft

Träger: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband

Leverkusen e.V.
Königsberger Platz 26 in 51371 Leverkusen

Amtsgericht Köln: VR 400767

Steuer-Nr.: 230/5760/0199

Vorsitzende des Präsidiums: Helga Vogt

Hauptamtlicher Vorstand: Petra Jennen, Axel Zens

Wir helfen. Helfen Sie mit! Durch Ihre Spende:

Sparkasse Leverkusen IBAN: DE15 3755 1440 0100 0061 05

BIC: WELADEDLLEV

Mitglied im Fachverband

AWO-International e.V.