



Gesundheitstag 13.10.2015

Herzlich Willkommen

Vom Frühstück bis zum Abendbrot
Gesund essen im Alltag

Alste Lindner

Diätassistentin

Gesunde Ernährung ist leicht.....

- ✓ Lebensmittelauswahl

Kenntnisse über energiereiche Lebensmittel

- ✓ Regelmäßige Mahlzeiten

- ✓ 5 – a – day

- ✓ Ausreichend kalorienfreie Getränke

- ✓ Aktiver Lebensstil

Tipp 1

Grüne Lebensmittel

.....wählen Sie Lebensmittel mit geringem
Energiegehalt

Energiegehalt der Nährstoffe

Wieviel Kalorien liefern die Nährstoffe?



1 g Fett

→ 9 Kalorien

1 g Kohlenhydrate → 4 Kalorien

1 g Eiweiß → 4 Kalorien



1 g Alkohol

→ 7 Kalorien

Sichtbare & versteckte Fette

- **Sichtbare Fette**



Streichfett



Kochfett

Sichtbare & versteckte Fette

- **Sichtbare Fette**

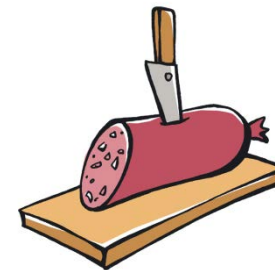
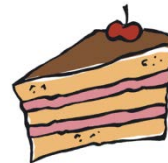


Streichfett



Kochfett

- **Versteckte Fette**



Empfehlungen zur Fettzufuhr

Bei einem Energiebedarf von **2000 Kalorien** sollte die Nahrung zu maximal **30%** aus Fett bestehen

= 60 g Fett





60 g Fett pro Tag

- **Streichfett** 20 g Butter
- **Kochfett** 2 Esslöffel Öl (= 20 g)
- **Verstecktes Fett** 20 g = 1 große Frikadelle oder
2 Wiener Würstchen oder
2 Scheiben Käse

Zuckerhaufen...

0,5l Coca-Cola



18 Stücke Zucker

Zuckerhaufen...

200 g Haribo Goldbären



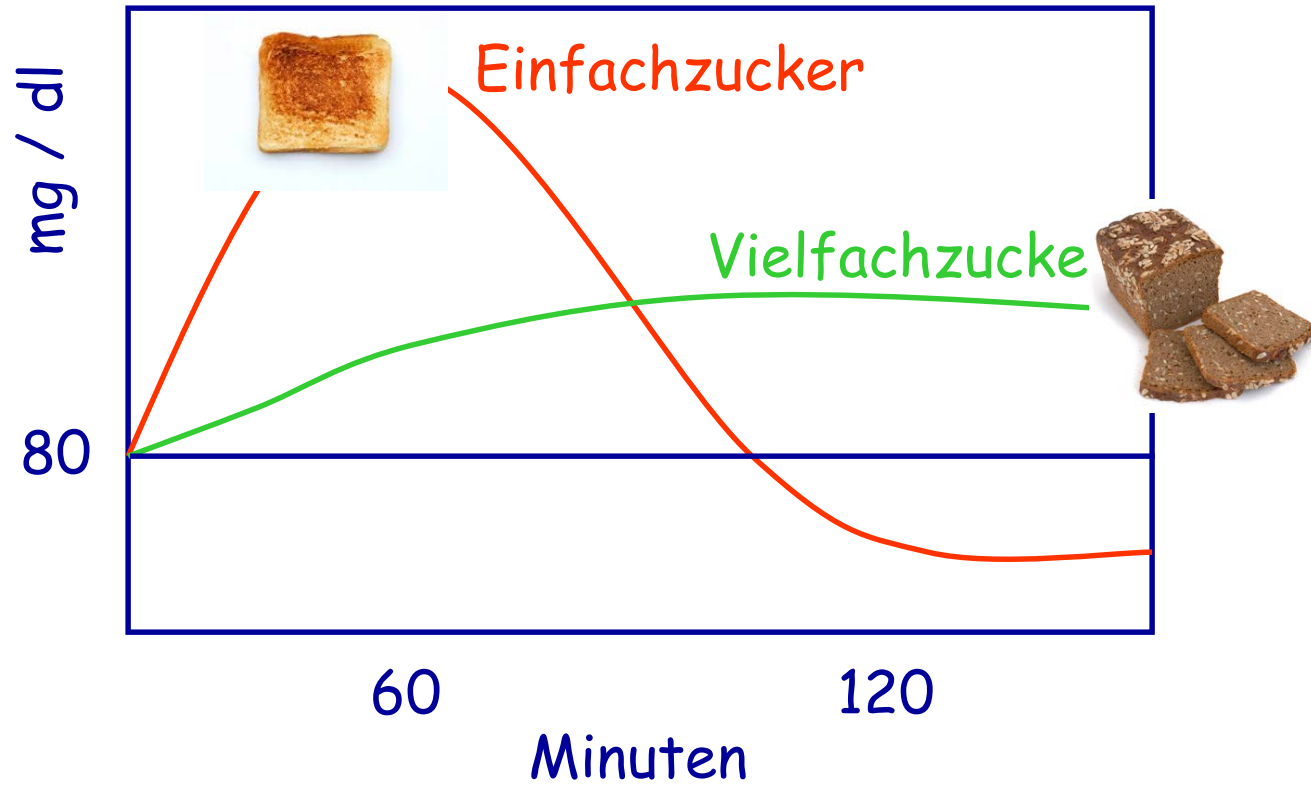
52 Stücke Zucker

Tipp 2

3 regelmäßige Mahlzeiten

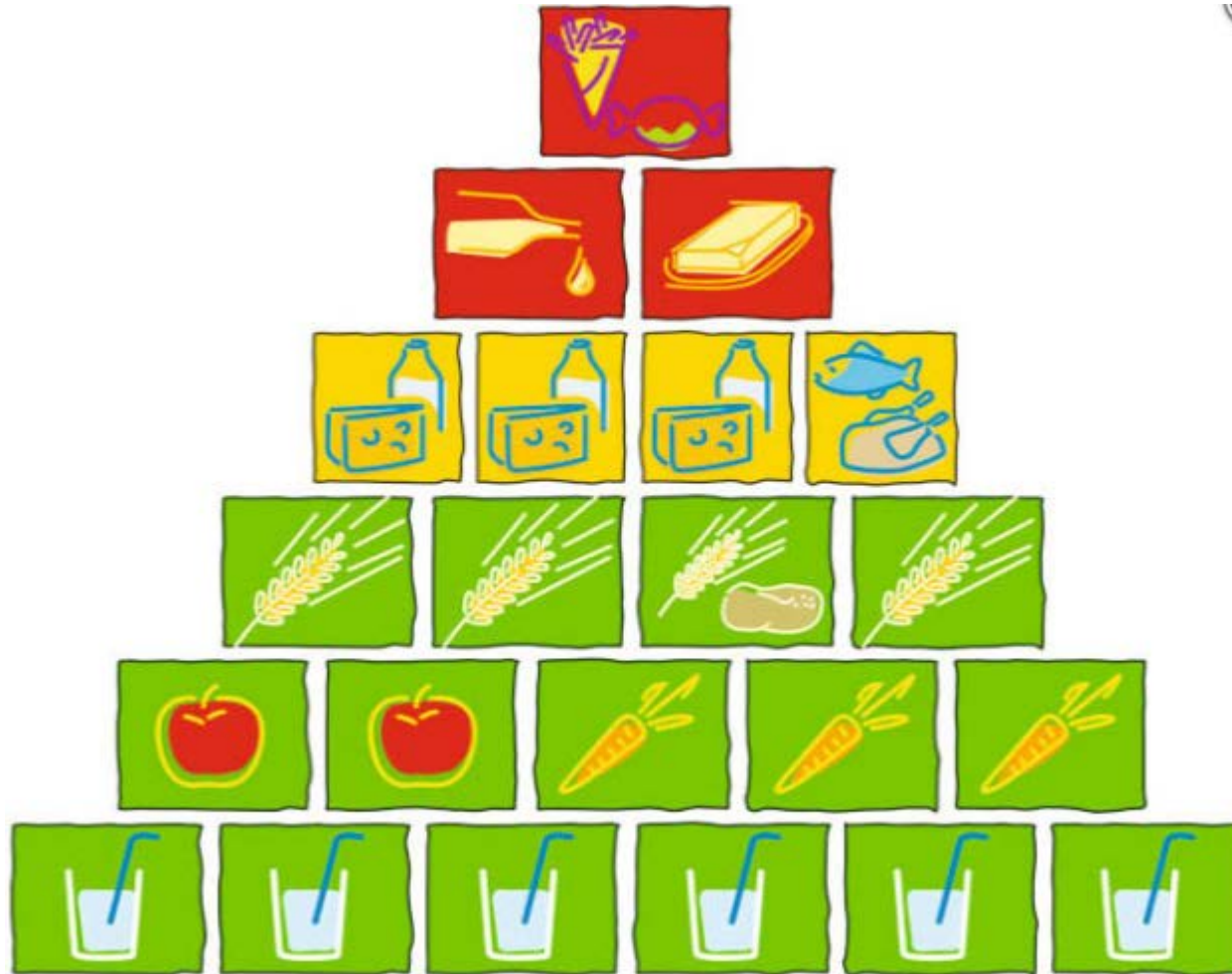
.....alles, was ich außerhalb einer Mahlzeit esse,
ist eine Mahlzeit

Anstieg des Blutzuckerspiegels

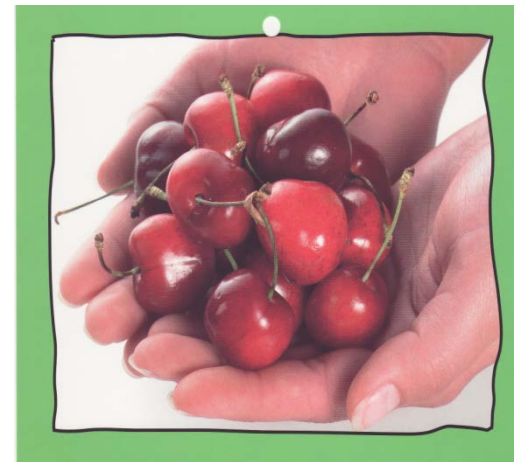
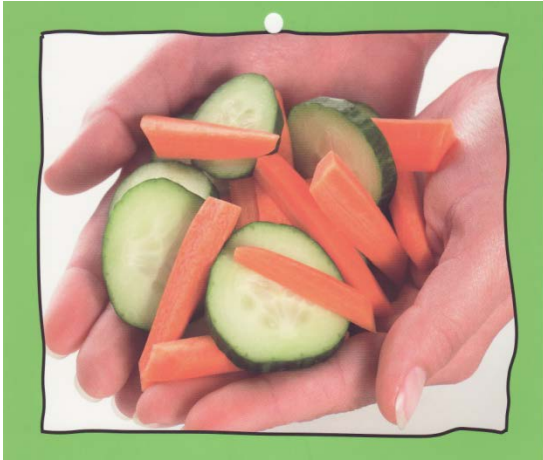


Tipp 3

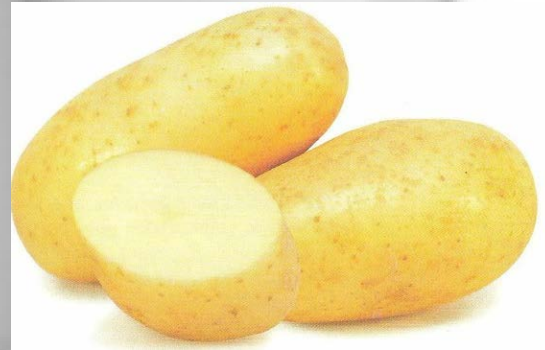
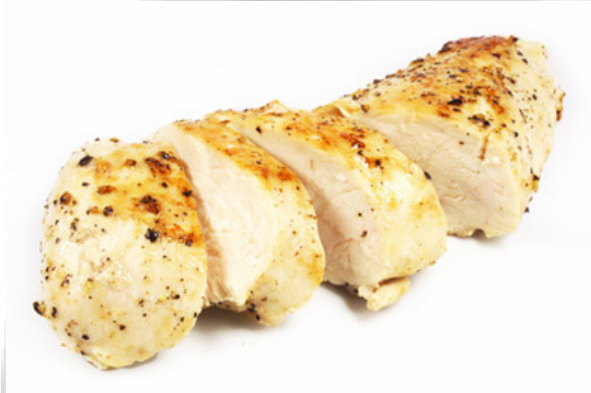
fünf - am - Tag



5 – a - day



© aid infodienst, Idee: S. Mannhardt



Tipp 4

- Ausreichend trinken
 - Min. 1,5 Liter Wasser, Tee, dünne Schorle
 - Wasser mitnehmen
 - Glas immer wieder füllen
 - Getränke wechseln

Tipp 5

- Weniger Inaktivität!

Erwachsene

