

KLuG isst gesund ...

Gesund = ausgewogen

Gesunde Ernährung bedeutet ausgewogene Ernährung. Damit der Körper optimal mit Nährstoffen versorgt wird, werden die verschiedenen Lebensmittel sinnvoll kombiniert. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung stellt dies im Modell einer Pyramide dar:

Schweizer Lebensmittelpyramide

- ein gutes Drittel Ballaststoffe (Gemüse und Früchte)
- ein gutes Drittel Kohlenhydrate (Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte)
- ein knappes Drittel Eiweiss (Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier, Tofu)
- wenig Salz, Zucker, Öl und Fett
- viel Flüssigkeit

Welche Lebensmittel?

- möglichst unverarbeitet (ohne versteckte Fette, Zucker, Konservierungsstoffe)
- möglichst saisonal (frisch, vitaminreich)
- Vollkorn- statt Weissmehl (wichtige Inhalts- und Ballaststoffe)
- besser pflanzliche als tierische Öle und Fette
- vitaminschonende Zubereitung

Wie wirkt's?

- ist fein
- fördert das körperliche Wohlbefinden
- stärkt die Widerstandskraft

Weitere Infos:

www.klug.ch

www.sge-ssn.ch

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.