

# **Gesunde Ernährung**

**Eine Broschüre in leicht  
verständlicher Sprache**



von

Anna-Katharina Jäckle

Anika Sing

Josephin Meder

## Was steht im Heft?

1. Erklärungen zum Heft

Seite 1

2. Das Grund-Wissen

Seite 3

3. Die 10 Regeln

Seite 8

4. Der Beispiel-Tag

Seite 23

## 1. Erklärungen zum Heft

### Wofür ist das Heft über „Gesunde Ernährung“ gut?

Das Heft erklärt die gesunde Ernährung.

Ernährung ist alles das,  
was Sie den ganzen Tag essen und trinken.

Das Heft ist eine Anleitung für gutes und schlechtes Essen.

### Für wen ist das Heft „Gesunde Ernährung“?

Das Heft ist für alle Menschen, die et  
was über gesunde Ernährung wissen möchten.

### Was steht in dem Heft?

## 2. Teil

Im 2. Teil wird Ihnen das **Grund-Wissen** der Ernährung erklärt.

Im Grund-Wissen stehen die wichtigsten Erklärungen zur Ernährung.

Die Erklärungen helfen Ihnen, das Heft besser zu verstehen.

Hier gibt es auch viele Erklärungen für wichtige Wörter.

eite

### 3. Teil

Im 3. Teil werden Ihnen die **10 Regeln** der Ernährung erklärt.

Die 10 Regeln helfen Ihnen bei der gesunden Ernährung.

Hier stehen manchmal schwere Wörter.

Die schweren Wörter haben wir schon im Grund-Wissen erklärt.

Die schweren Wörter sind **rot** und **fett** geschrieben.

Am Ende jeder Regel gibt es Beispiele.

Die Beispiele zeigen Ihnen, welches Essen gesund ist.

Und welches Essen Sie nicht jeden Tag essen sollten.

Es gibt immer ein Beispiel für ein **gesundes Essen**.

Das Zeichen für ein gesundes Essen sieht so aus:



Es gibt immer ein Beispiel für ein **ungesundes Essen**.

Das Zeichen für ein ungesundes Essen sieht so aus:



### 4. Teil

Im 4. **Teil** wird Ihnen ein **Beispiel-Tag** erklärt.

Es gibt immer ein Beispiel für:

Ein gesundes Früh-Stück.

Ein gesundes Mittag-Essen.

Ein gesundes Abend-Essen.

## 2. Das Grund-Wissen

### Was ist Ernährung?

Menschen brauchen **Energie** zum Leben.

Ein anderes Wort für Energie ist: Kraft.

Damit Sie Energie bekommen, müssen Sie essen.

Im Essen sind Nähr-Stoffe.

Nähr-Stoffe geben Ihnen die Energie zum Leben.

Die Energie braucht Ihr Körper jeden Tag.

Das nennt man Ernährung.

Um die Ernährung müssen Sie sich selbst kümmern.



### Was ist gesunde Ernährung?

Ihr Körper braucht viele verschiedene Lebens-Mittel.

Gesunde Ernährung heißt, die richtigen Lebens-Mittel zu essen.

Und zu trinken.

Im Supermarkt gibt es sehr viele Lebens-Mittel.

Aber es sind nicht alle Lebens-Mittel gesund.

Es ist schwer, die richtigen Lebens-Mittel zu finden.

#### **Gesunde Ernährung heißt:**

Richtig essen.

Richtig trinken.

Das Heft hilft Ihnen, die richtigen Lebens-Mittel zu finden.

Gesunde Ernährung heißt auch, dass Sie sich viel bewegen.

## Warum ist gesunde Ernährung wichtig?

Ernährung ist ein großer Teil im Alltag.

Sie müssen jeden Tag essen. Sie

Die Ernährung hat große Auswirkungen auf Ihren Körper.

Immer **falsch** essen macht Sie krank.

**als**

**Falsche Ernährung heißt:**

Ihnen fehlen wichtige Nähr-Stoffe.

Wichtige Nähr-Stoffe sind zum Beispiel: Vitamine.

○

Oder

Sie essen zu viele schlechte Lebens-Mittel.

Schlechte Lebens-Mittel sind zum Beispiel: Süßig-keiten.

○

Darum ist gesunde Ernährung wichtig.

Dann bleibt Ihr Körper gesund.

## Was sind Lebens-Mittel?

Lebens-Mittel können **Nahrungs-Mittel** sein.

Oder **Genuss-Mittel**.

Nahrungs-Mittel sind zum Beispiel:

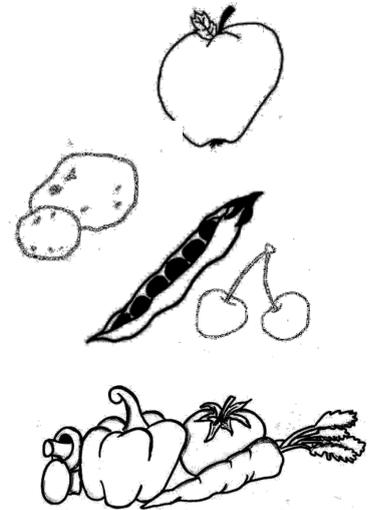
Kartoffeln.

Gemüse.

Obst.

Wasser.

Saft mit Wasser.



Nahrungs-Mittel machen Sie satt.

In Nahrungs-Mitteln sind die Nähr-Stoffe.

**Genuss-Mittel** sind zum Beispiel:

Süßigkeiten.

Kartoffel-Chips.

Schokolade.

Kaffee.

Alkohol.



Genuss-Mittel machen Sie **auch** satt.

Aber man isst Genuss-Mittel nur,

weil sie gut schmecken.

Und man trinkt Genuss-Mittel nur,

weil sie gut schmecken.

## Was sind Nähr-Stoffe?

In Lebens-Mitteln sind verschiedene **Nähr-Stoffe**.

Nähr-Stoffe haben verschiedene Aufgaben in Ihrem Körper.

Die **Aufgaben** sind zum Beispiel:

Nähr-Stoffe geben Ihrem Körper die Energie.

Nähr-Stoffe sorgen dafür,

dass alles in Ihrem Körper funktioniert.

Nähr-Stoffe reparieren Ihren Körper. Sie

Sie reparieren zum Beispiel:

- Wenn Ihre Haut eine Wunde hat.

Sie

Die Nähr-Stoffe sind in den **10 Regeln** genau erklärt.

**Nähr-Stoffe sind:**

Kohlen-Hydrate.

Fette.

Eiweiße.

Wasser.

Mineral-Stoffe.

Vitamine.

## Warum sind Mineral-Stoffe und Vitamine wichtig?

Es gibt viele verschiedene **Mineral-Stoffe**.

Und **Vitamine**.

Alle sind wichtig für Ihren Körper.

**Mineral-Stoffe** und **Vitamine** sind wichtig zum Beispiel:

Für die Zellen.

Für die Knochen.

Für die Zähne.

Für das Blut.

Damit sich Ihr Körper vor Krank-Heiten schützen kann.

### 3. Die 10 Regeln

#### Regel 1 – Essen Sie gemischt!

Es gibt viele verschiedene **Nahrungs-Mittel**.

In Nahrungs-Mitteln sind verschiedene **Nähr-Stoffe**.

Viele verschiedene Nähr-Stoffe sind wichtig für Ihren Körper.

Essen Sie von allen Nähr-Stoffen etwas.



Gut ist, wenn Sie gemischt essen.

Gemischt essen heißt zum Beispiel:

Kartoffeln.

Blumen-Kohl.

Puten-Fleisch.



Schlecht ist, wenn Sie jeden Tag das Gleiche essen.

Zum Beispiel:

Nur Kartoffeln.

## Regel 2 - Essen Sie viel Obst und Gemüse!

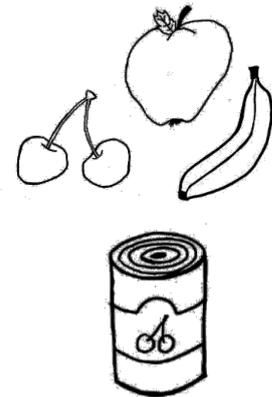
In **Obst** sind viele **Vitamine**.

Vitamine sind wichtig für Ihre Gesundheit.

Obst aus Dosen hat nur wenige Vitamine.

Aber viel Zucker.

Frisches Obst ist besser.



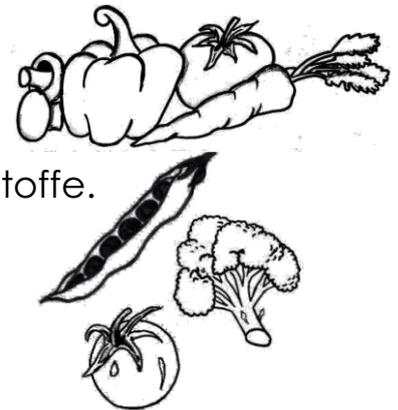
In **Gemüse** sind viele **Ballast-Stoffe**.

Ballast-Stoffe sind gut für Ihre Verdauung.

Lang gekochtes Gemüse hat nur wenige Ballast-Stoffe.

Rohes Gemüse ist besser.

Und leicht gegartes Gemüse ist besser.



### Essen Sie 5 verschiedene Sorten von Obst und Gemüse am Tag!



Essen Sie zu jeder Mahl-Zeit frisches Obst.

Oder Gemüse.

Zum Beispiel:

Essen Sie zum Früh-Stück 1 Apfel.

Essen Sie als Zwischen-Mahl-Zeit 1 Banane.

Essen Sie zum Mittag-Essen einen gemischten Salat.

In einem gemischten Salat sind zum Beispiel:

- Möhren.
- Paprika.
- Tomaten.

Essen Sie zum Abendessen frisches Gemüse.



Schlecht ist, wenn Sie nur einmal am Tag Obst essen.

Oder Gemüse essen.

## Regel 3 – Kohlen-Hydrate geben Ihnen Energie!

Ihr Körper braucht Energie.

Energie ist gut für Ihre Bewegung.

Und für Ihr Denken.



**Kohlen-Hydrate** geben Ihnen Energie.

### Kohlen-Hydrate sind zum Beispiel in:

Brot.

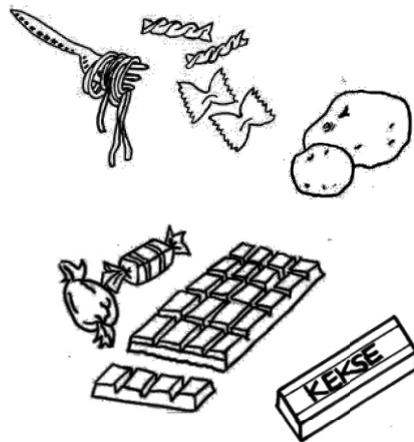
Nudeln.

Reis.

Kartoffeln.

Müsli.

Süßig-keiten.



Es gibt **gute** und **schlechte Kohlen-Hydrate**.

Gute Kohlen-Hydrate machen Sie länger satt.

### Gute Kohlen-Hydrate sind zum Beispiel:

Voll-Korn-Brot.

Voll-Korn-Brötchen.

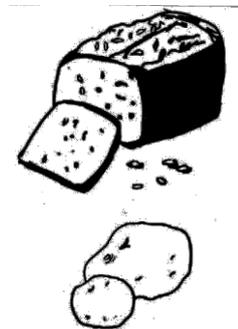
Voll-Korn-Nudeln.

Natur-Reis.

Kartoffeln.

Müsli ohne Zucker.

Müsli ohne Schokolade.



## Schlechte Kohlen-Hydrate sind zum Beispiel:

Weiß-Brot.

Weiß-Brötchen.

Weiß-Nudeln.

Weißer Reis.

Pommes-Frites.

Früh-Stücks-Flocken.

Müsli mit Zucker.

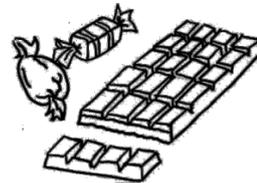
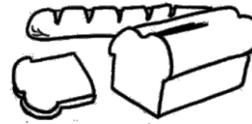
Süßig-keiten.

Marmelade.

Schokoladen-Aufstrich.

Getränke mit Zucker.

Fruchtsäfte.



Gute Kohlen-Hydrate dürfen Sie oft essen.



Schlechte Kohlen-Hydrate dürfen Sie manchmal essen.

## Regel 4 – Essen Sie jeden Tag Eiweiß!

**Eiweiß** ist wichtig für den Aufbau Ihrer Muskeln.  
Starke Muskeln sind wichtig für Ihre Bewegung.

### Eiweiß ist in:

Eier.

Fisch.

Fleisch.

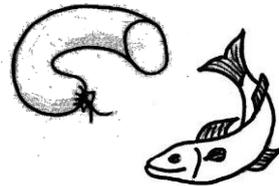
Wurst.

Milch.

Milch-Produkte.

Milch-Produkte sind zum Beispiel in:

- Käse.
- Joghurt.
- Quark.



Das sind Lebens-Mittel von **Tieren**.

Darum heißen sie tierische Eiweiß-Produkte.

Eiweiß ist auch in **Pflanzen**.

Das sind zum Beispiel:

Nüsse.

### **Soja-Produkte**.

Soja-Produkte sind zum Beispiel:

- Soja-Milch.
- Tofu.

### **Hülsen-Früchte**.

Hülsen-Früchte sind zum Beispiel:

- Bohnen.
- Linsen.
- Erbsen.

Essen Sie **jeden Tag**:

Milch.

Milch-Produkte.

Milch-Produkte sind zum Beispiel:

- Käse.
- Joghurt.

Essen Sie **jeden Tag**:

Hülsen-Früchte.

Essen Sie **zwei Mal in der Woche**:

Eier.

Fisch.

Fleisch.

Wurst.





Essen Sie zum Früh-Stück 1 Joghurt.

Essen Sie zum Mittag-Essen Puten-Fleisch.

Essen Sie zum Abend-Essen Brot mit Käse.



Schlecht ist, wenn Sie nur Kartoffeln essen.

Oder Nudeln essen.

### Regel 5 – Essen Sie wenig Fett!

Fett gibt Ihnen die Energie.

Zu viel Fett ist schlecht.

Und macht Ihren Körper krank.

Zum Beispiel:

Fett ist nicht gut für Ihr Herz.



Es gibt Fette von **Tieren** und **Pflanzen**.

Fette von Pflanzen sind besser als Fette von Tieren.

**Fette von Pflanzen** sind zum Beispiel:

#### **Raps-Öl.**

Raps-Öl macht man aus den gelben Blüten der Raps-Pflanze.

#### **Soja-Öl.**

Soja-Öl macht man aus den Bohnen der Soja-Pflanze.

#### **Oliven-Öl.**

Oliven-Öl macht man aus den Oliven,  
die man auch essen kann.



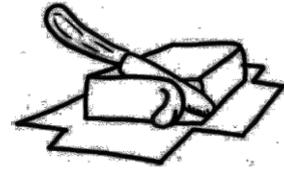
**Fette von Tieren** sind zum Beispiel:

Butter.

Margarine.

Schmalz.

Schmalz macht man aus dem Fett von Schweinen.



Manchmal sind Fette **versteckt**.

Zum Beispiel in:

Fertig-Produkten.

Fleisch.

Gebäck.

Kuchen.

Süßig-keiten.

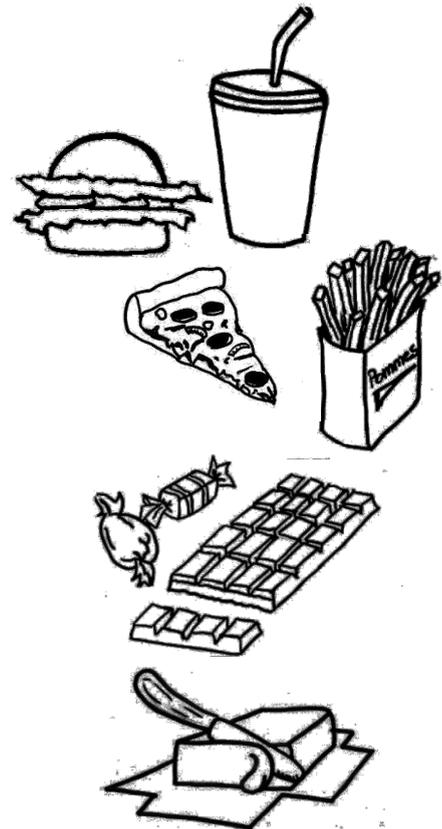
Milch-Produkten.

Milch-Produkte sind zum Beispiel:

○ Sahne.

○ Schmand.

○ Butter.



Essen Sie nur manchmal Fette.



Schlecht ist, wenn Sie jeden Tag:

Zum Früh-Stück Kuchen essen.

Zum Mittag-Essen Burger essen.

Zum Abend-Essen Pizza essen.

## Regel 6 – Essen Sie wenig Zucker und Salz!

**Zucker** gibt Ihnen die Energie.

Aber Ihr Körper braucht nur sehr wenig Zucker.

Denn zu viel Zucker macht Sie krank.



### Zucker ist in:

Schokolade.

Süßig-Keiten.

Schokoladen-Aufstrich.

Marmelade.

Gebäck.

Kuchen.

Süßen Getränken.

Süße Getränke sind zum Beispiel: Col

o a.

o Saft.



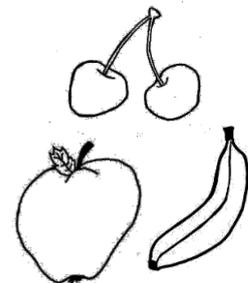
Das sind **Genuss-Mittel**.

### Zucker ist auch in Obst.

Er heißt **Frucht-Zucker**.

Frucht-Zucker ist besser als normaler Zucker.

Und genügt Ihrem Körper.



**Salz** ist in fast allen Lebens-Mitteln.

Zu viel Salz ist schlecht für Ihren Körper.

Und macht Sie krank.

Zum Beispiel:

Zu hoher Blut-Druck.



Essen Sie nur manchmal Lebens-Mittel mit Zucker.

Machen Sie nur manchmal Salz an Ihr Essen.



Schlecht ist, wenn Sie jeden Tag Süßig-keiten essen.

Oder süße Getränke trinken.

### **Regel 7 – Trinken Sie viel!**

Ihr Körper braucht Wasser.

Ihr Körper funktioniert besser, wenn Sie viel trinken.

Denn Wasser ist lebens-wichtig.

Trinken Sie mehr als 2 große Flaschen Wasser am Tag!

### **Gute Getränke sind zum Beispiel:**

Wasser.

Tee ohne Zucker.

Saft mit Wasser.



## Schlechte Getränke sind zum Beispiel:

Kaffee.

Getränke mit Alkohol.

Getränke mit Alkohol sind zum Beispiel: Bi

○ er. Wein.

○

Getränke mit Zucker.

Getränke mit Zucker sind zum Beispiel:

○ Saft. Limon

○ ade. Col

○ a.



Diese Getränke sind **Genuss-Mittel**.

Davon sollten Sie nur manchmal trinken.



Trinken Sie jeden Tag 2 große Flaschen Wasser.



Schlecht ist, wenn Sie viele Getränke mit Zucker trinken.

Oder Alkohol trinken.

## Regel 8 – Kochen Sie vorsichtig!

Vorsichtig kochen heißt **kurz kochen**.

In Gemüse sind Nähr-Stoffe.

Und Vitamine.

Das Gemüse dürfen Sie nur kurz kochen.

Oder braten.

So bleiben die Nähr-Stoffe im Gemüse.

Und die Vitamine.



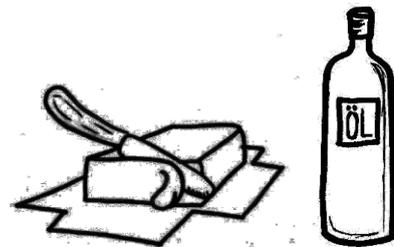
Nehmen Sie Fett zum Braten.

Fett zum Braten ist zum Beispiel:

Butter.

Margarine.

Öl.



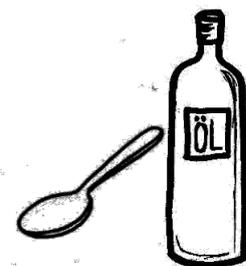
Nehmen Sie nur **wenig Fett**.

Sie können mit wenig Fett braten.

Zum Beispiel:

1 Ess-Löffel Öl in eine Pfanne.

Das ist besser für Ihren Körper.



Nehmen Sie **Gewürze** zum Kochen.

Gewürze machen das Essen lecker.

Gewürze sind zum Beispiel:

Salz.

Pfeffer.

**Kräuter.**

Kräuter sind zum Beispiel:

- Peter-Silie.
- Schnitt-Lauch. D
- ill.



Braten Sie das Puten-Fleisch nur kurz.

Braten Sie mit wenig Fett.

Nehmen Sie:

Pfeffer. Sal

z. Kr

äuter.



Schlecht ist, wenn Sie das Gemüse sehr lange kochen.

Schlecht ist, wenn Sie zu viel Fett nehmen.

## Regel 9 – Nehmen Sie sich Zeit!

Nehmen sie sich Zeit zum Essen.

Essen Sie **langsam**.

Essen Sie nicht vor dem Fernseher.

Oder dem Computer.



Hören Sie auf zu essen,

wenn Sie satt sind.



Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit für das Essen.

Essen Sie langsam.



Schlecht ist, wenn Sie sich nur 10 Minuten Zeit nehmen.

Schlecht ist, wenn Sie schnell essen.

## Regel 10 – Bewegen Sie sich viel!

Viel **Bewegung** ist wichtig für Ihre Gesundheit.

Bewegung ist zum Beispiel gut:

Für Ihre Verdauung.

Für Ihre Muskeln.

Für Ihren Kreis-Lauf.

Zum Abnehmen.



## Bewegung ist zum Beispiel:

Spazieren gehen.

Treppen steigen.

Sport.

Sport ist zum Beispiel:

- Schwimmen. Re
- nnen. Rad
- Fahren.



Gehen Sie jeden Tag Spazieren.



Schlecht ist, wenn Sie den ganzen Tag zu Hause sitzen.

## 4. Der Beispiel-Tag

Hier können Sie ein Beispiel für einen Tag mit gesunder Ernährung sehen.

Vieles steht  
Viel steht schon im **Grund-Wissen**.

Und in den **10 Regeln**.

Die Beispiele  
Die Beispiele für die Mahl-Zeiten dürfen Sie verändern.

Zum Beispiel wenn Ihnen etwas nicht schmeckt.

Jeder Mensch  
Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Essen.

Essen Sie nur so viel, bis Sie satt sind.

Die **Zwischen-Mahl-Zeiten** dürfen Sie auch weglassen.

Zwischen-Mahl-Zeiten sind zwischen:

Früh-Stück und Mittag-Essen.

Mittag-Essen und Abend-Essen.

## Früh-Stück

### Essen:

Essen Sie Müsli mit Obst.

Und mit Milch.

Oder mit Joghurt.

Müsli ist zum Beispiel:

Voll-Korn-Müsli.

Früchte-Müsli.

Hafer-Flocken.

**Trinken:** trinken Sie Tee.

T

Oder Kaffee.

Und Saft mit Wasser.

## 1. Zwischen-Mahl-Zeit

### Essen:

Essen Sie 1 Joghurt.

Und 1 Portion Obst.

r

**Trinken:** trinken Sie W

T Wasser.

## Mittag-Essen

### **Essen:**

Essen Sie Salz-Kartoffeln.

Und gebratenes Puten-Fleisch.

Und Blumen-Kohl.

Und einen gemischten Salat.

Im gemischten Salat ist:

Blatt-Salat.

Paprika.

Möhren.

Tomaten.

Nehmen Sie als Gewürze zum Beispiel:

Salz.

Pfeffer.

Oliven-Öl.

### **Trinken:**

Trinken Sie Wasser.

Oder Saft mit Wasser.

## 2. Zwischen-Mahl-Zeit

Essen Sie 1 Joghurt.

Und 1 Hand voll Nüsse.

Zum Beispiel:

Hasel-Nüsse.

Wal-Nüsse.

## Abend-Essen

### **Essen:**

Essen Sie Voll-Korn-Brot.

Mit Käse.

Oder Frisch-Käse.

Und wenig Wurst.

Essen Sie frisches Gemüse:

Möhren.

Gurken.

Tomaten.

Paprika.

**Trinken:** trinken Sie Tee.

T

Und Saft mit Wasser.