

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

EIN PAAR HILFREICHE TIPPS ZUR BESSEREN BEWÄLTIGUNG DER AUSGANGSBESCHRÄNKUNG

@HOME

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, auch in Krisenzeiten - und warum nicht den Moment nutzen, um sich gute Essgewohnheiten anzugewöhnen!

UM SICH TÄGLICH AUSGEWOGEN ZU ERNÄHREN, SOLLTEN SIE DIESE SIEBEN RATSCHLÄGE BEHERZIGEN:

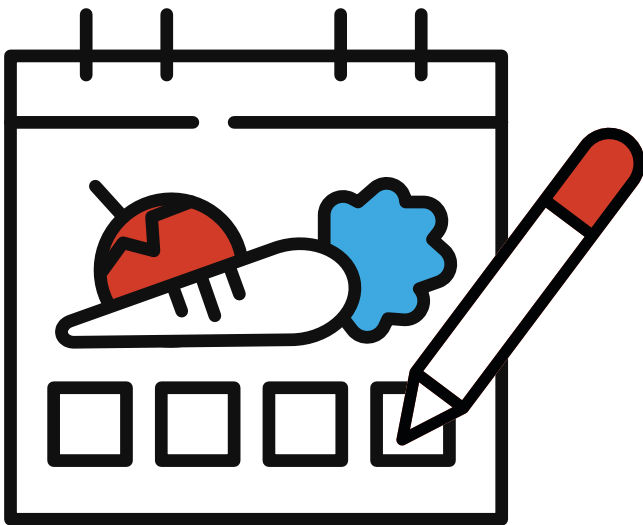
- **Trinken Sie so viel Wasser, wie Sie möchten, mindestens 1,5 Liter:** Das entspricht etwa acht Gläsern. Sie können Mineralwasser, Leitungswasser, Sprudelwasser oder Kräutertees trinken.
- **Nehmen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich:** Eine Portion hat die Größe Ihrer Hand. Eine größere Hand ergibt eine größere Portion, entsprechend eine kleinere Hand eine geringere. Probieren Sie es mit Ihren Kindern aus.



- **Essen Sie stärkehaltige Nahrungsmittel zu jeder Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen):** Wählen Sie möglichst vollständig stärkehaltige Lebensmittel aus. Um sich an stärkehaltige Vollkornlebensmittel zu gewöhnen, mischen Sie sie am besten mit ihren gewohnten Produkten.
- **Essen Sie ein bis zwei Portionen einer sog. Proteinquelle (Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, vegetarische Alternative):** Eine Portion steht für ein Viertel der Mahlzeit.
- **Nehmen Sie drei Portionen Milchprodukte (Milch, Joghurt, Käse) zu sich:** Milchprodukte enthalten viel Kalzium, wichtig für das Wachstum und die Stärkung unserer Knochen.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

- **Verzehren Sie möglichst kleine Mengen Fett:** Alle Fette sind kalorienreich, deshalb sollten wir sie in kleinen Mengen essen. Bevorzugen Sie pflanzliche Fette gegenüber tierischen.
- **Zusätzliche Snacks zwischendurch, das heißt vor allem Nahrungsmittel, die reich an Zucker, Salz und Fetten sind, sollten Sie nur ab und zu essen:** Tafelzucker ist das einzige Nahrungsmittel, das unser Körper nicht braucht, um richtig zu funktionieren.



WIE KÖNNEN SIE DIESE GRUNDREGELN IN DIE PRAXIS UMSETZEN, UM IHRE MAHLZEITEN ZU ORGANISIEREN?

- Planen Sie zuerst Gemüse ein, und das bei jeder Mahlzeit. Wenn Sie ein einzelnes Gericht ohne Beilagen essen, fügen Sie als Vorspeise einen Salat oder eine Suppe hinzu.
- Denken Sie daran, eine Quelle für tierisches oder pflanzliches Eiweiß zu integrieren.
- Fügen Sie ein stärkehaltiges, sättigendes Nahrungsmittel hinzu, das bis zur nächsten Mahlzeit Energie liefert.
- Planen Sie Ihre Menüs für die Woche vor dem Einkauf, um nicht zu oft einkaufen zu müssen.
- Wählen Sie frische Produkte anstelle von Fertiggerichten, die viel Salz, Industriefette und Zucker enthalten können.
- Überprüfen Sie Ihre Lebensmittelvorräte und passen Sie Ihre Einkaufsliste an.

Für weitere Informationen: gimb.public.lu

Beitrag : GIMB – „Gesond iessen, Méi beweegen“

CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG