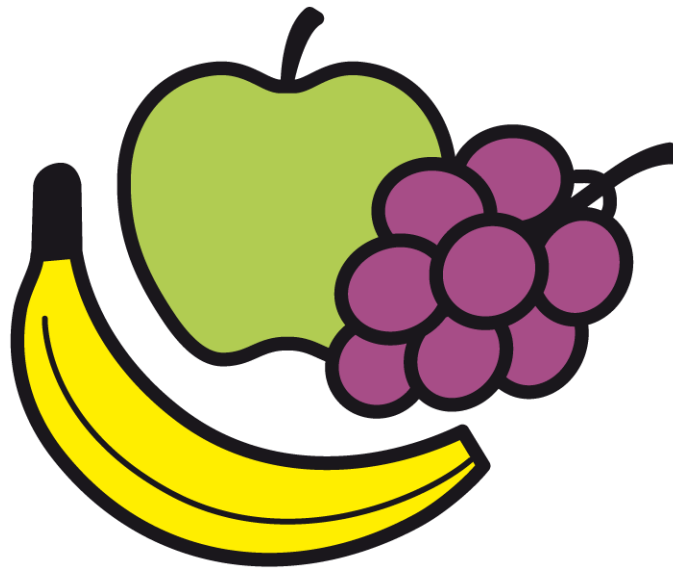




FIT IM TEAM : GESUNDES ESSEN UND TRINKEN

KURSLEITERIN: MARGARETHE NOWAG



GESUNDES ESSEN IST WICHTIG

Alle Menschen brauchen Lebensmittel.

Lebensmittel sind Essen und Trinken.

Unser Körper braucht Kraft.

Man sagt dazu auch:

Unser Körper braucht Energie.



Ohne Essen haben wir keine Energie.

Essen ist wichtig.

Zu gesundem Essen sagt man auch:

Gesunde Ernährung.



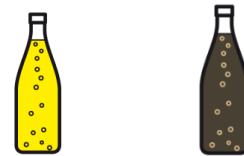
Es gibt gesundes Essen.

Zum Beispiel Obst und Gemüse.

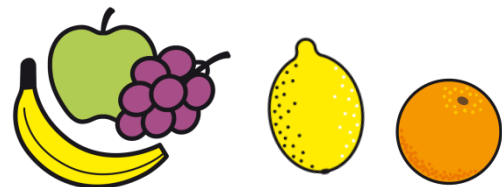


Das ist nicht gesund:

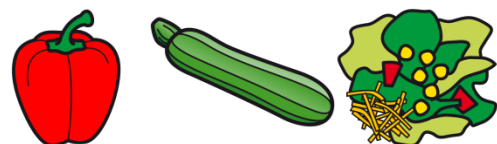
- Süßigkeiten
-
-
- Pommes und Hamburger
-
- Limo und Cola
-



Gesundes Essen hilft uns,
gesund zu bleiben.
Schlechtes Essen kann uns
krank machen.



Wir brauchen gesundes Essen,
damit unser Körper gut funktioniert
und für eine gute Verdauung.



Verdauung bedeutet:

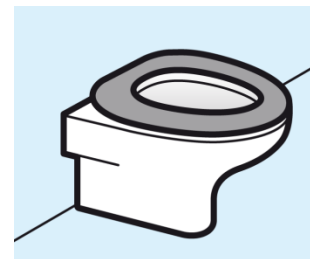
Wir essen etwas.

Dann holt sich unser Körper

Die Energie aus dem Essen.

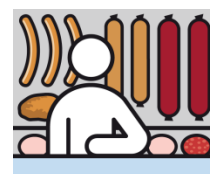


Was der Körper nicht braucht,
scheiden wir aus.

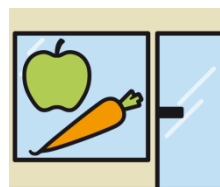


WIR BRAUCHEN VON ALLEM ETWAS:

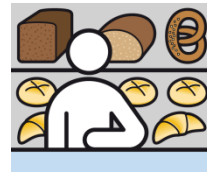
Es gibt Lebensmittel von Tieren
und Lebensmittel von Pflanzen.



Es ist gut, Lebensmittel zu mischen.
Das nennt man Misch-Kost.



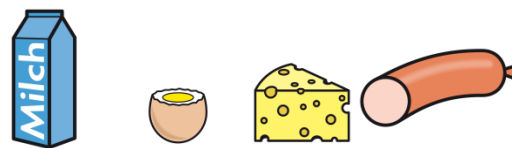
Das heißt: Man isst von allem etwas.
Aber nicht von allem gleich viel.



Davon kann man viel essen:
Obst, Gemüse, Brot



Davon soll man mittelmäßig essen:
Milch, Eier, Käse, Fleisch



Davon soll man nur wenig essen:
Kuchen, Süßigkeiten, Butter





TRINKEN IST AUCH SEHR WICHTIG

Wir müssen nicht nur essen.
Wir müssen auch trinken.
Für Erwachsene sind 2 Liter am Tag gut.
Das sind zum Beispiel 2 Flaschen Wasser.



Wasser ist am besten gegen den Durst.
Oder Tee ohne Zucker.
Man kann Saft mit Wasser mischen.
Das nennt man Saft-Schorle.



In Limo und Cola ist viel Zucker.
Das ist nicht gesund.
Zucker löscht den Durst nicht so gut.
Und zu viel Zucker macht dick und die
Zähne kaputt.



Alkohol ist auch nicht gesund.
Davon soll man nur wenig trinken.
Alkohol kann süchtig machen.



SO IST DAS ESSEN GESUND:

Unten sehen Sie ein Dreieck mit verschiedenem Essen.

Oben steht, was man wenig essen und trinken soll.

Unten steht, was man viel essen und trinken soll.

Schauen Sie sich das Dreieck genau an.

Es hat die gleichen Farben
wie eine Ampel.

Oben ist das Dreieck rot.

Rot heißt Achtung.

Davon soll man nur wenig essen
und trinken.

In der Mitte ist das Dreieck gelb.

Gelb heißt: Davon kann man
mittelmäßig essen und trinke.

Unten ist das Dreieck grün.

Grün heißt:

Davon kann man viel essen und
trinken.





GENUSS

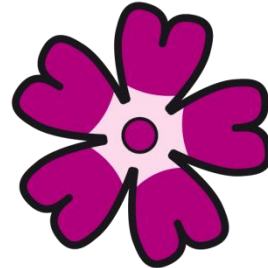
Genuss ist ein guter Grund zu essen!

Genuss ist Wohl-Befinden.

Essen und Trinken kann Genuss ein sein.

Musik hören und Blumen riechen ist ein Genuss.

Körperliche Nähe kann auch ein Genuss sein.



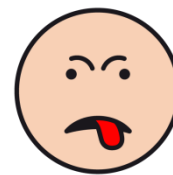
Es gibt Genuss-Mittel: Kräuter und Gewürze, Kakao und Schokolade. Bestimmte Stoffe darin lassen uns den Genuss spüren. Sie wecken angenehme Gefühle.



Das Gegenteil von Genuss ist Verzicht oder auch Ekel.

Verzicht ist auf Dauer nicht gesund!

Manchmal ist Verzicht aber notwendig: Bei Krankheit oder wenn man etwas nicht verträgt.





KÖSTLICHES UND GESUNDES ESSEN IST GENUSS!

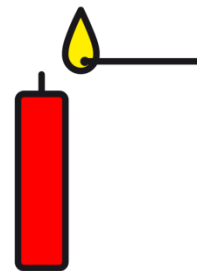
Was braucht es dazu?

- Langsam essen
- Die schönen Farben der Speisen sehen
- Riechen und schmecken
- Frische Zutaten und Kräuter verwenden
- Lieblings-Speisen abwechseln
- Lieblings-Gerichte mit anderen Beilagen kochen
- Wenig Ablenkung beim Essen: Handy und Fernseher ausschalten



Tipps zum langsamen Essen

- Den Tisch decken und am Tisch essen
- Vor dem Essen ein Glas Wasser trinken
- Kleine Portionen nehmen. Nur einmal nachnehmen.
- Das Besteck zwischendurch weglegen. Zwischendurch zurücklehnen und tief durchatmen.





IN DIESEN HEFTEN GIBT ES AUCH REZEPTE!

Texte (Seite 2-6) zitiert aus: Lebenshilfe Rheinland Pfalz 2016. Zentrum für leichte Sprache (Herausgeber): Gesundes Essen, leicht gemacht. Von Anne-Kathrin Berg.

Die Broschüre kann bestellt werden unter: www.lebenshilfe-rlp.de

.

Texte (Seite 7-8) zitiert aus: Gutzeit, Andrea und Nowag, Margarete (2018): Einfach kochen! Schritt für Schritt. Rezepte und Ernährungs-Wissen in Bildern und Leichter Sprache. Erschienen im Maudrich Verlag

Symbole: MetaSearch

Bearbeitung: FIT-Team, 07/2019