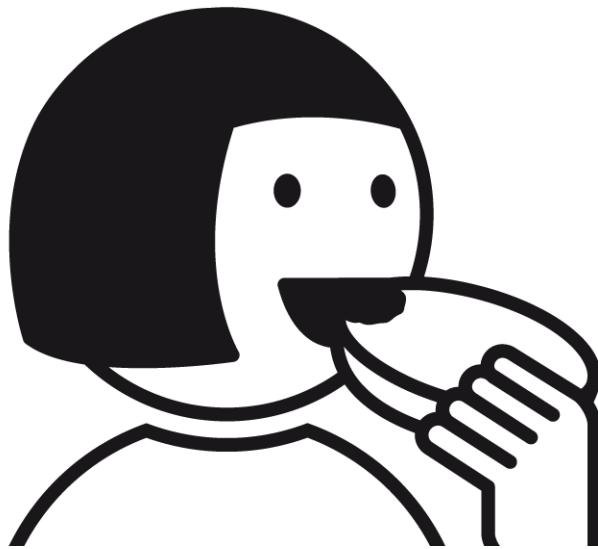




FIT IM TEAM: ESSEN IST GENUSS



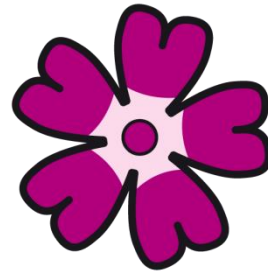


GENUSS IST WOHL-BEFINDEN

Essen und Trinken kann Genuss 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.

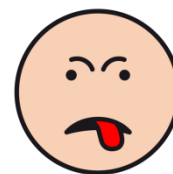
Sie wecken angenehme Gefühle.



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!

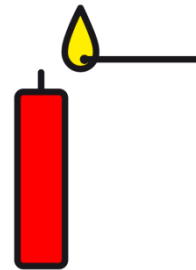
Was braucht es dazu?

- 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.





WOHER KOMMT DIESER TEXT?

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 06/2020

Kontakt: Anne.Becke@lmbhh.de & Joana.Roos-Bugiel@alsterdorf.de

