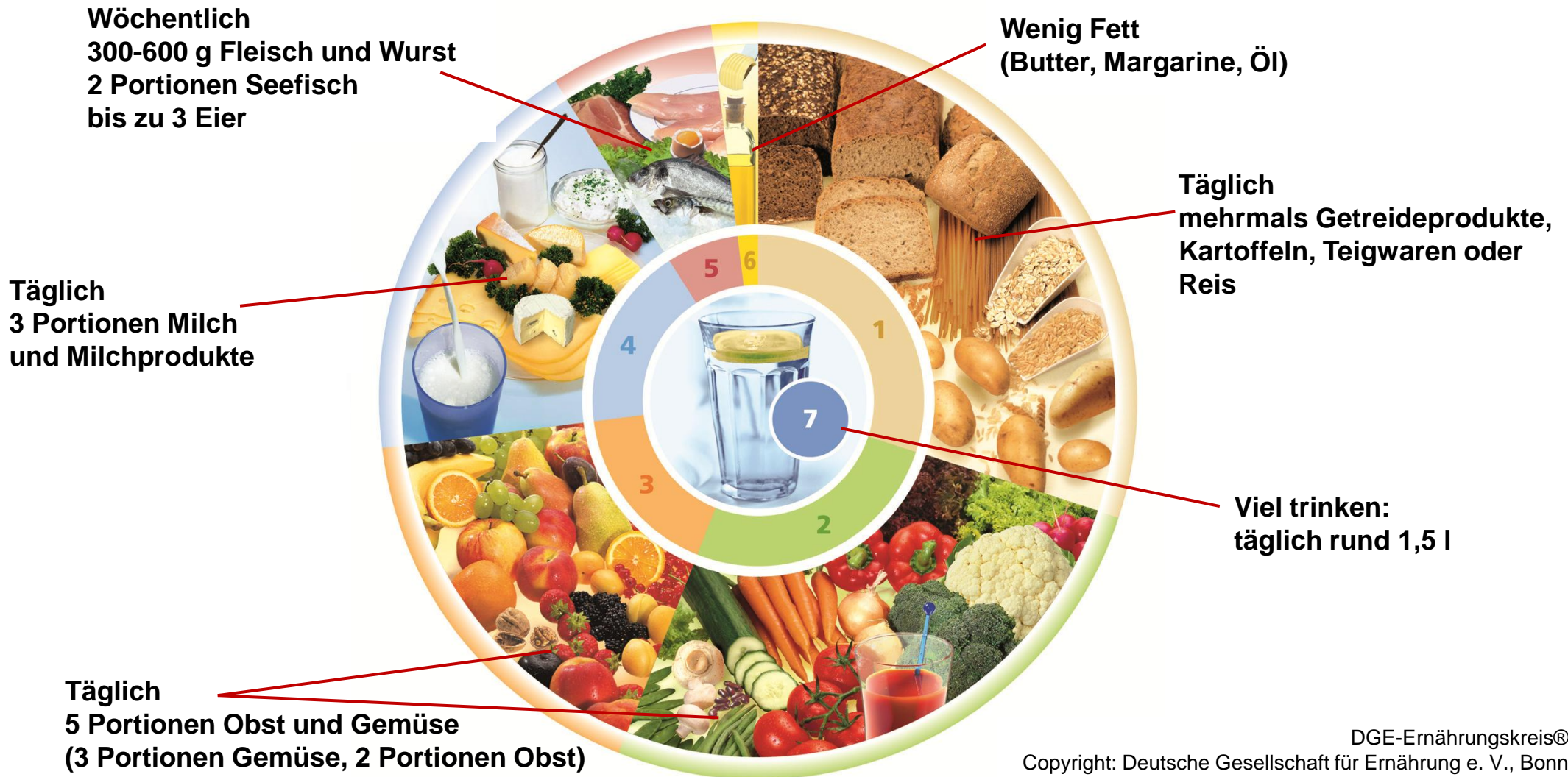


Der Ernährungskreis

Vielseitig und ausgewogen essen und trinken.



Obst und Gemüse – was ist drin?

Kohlenhydrate

Wasser

Ballaststoffe



Vitamine

Mineralstoffe

**Sekundäre
Pflanzenstoffe**

**Obst und Gemüse:
Schutzschilde für die Gesundheit!**

Handlungsanweisung



Check dich!

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kreuze an, wie viele Portionen du gestern gegessen oder getrunken hast.



<input type="checkbox"/>

Summe



Die „5 am Tag“-Vielfalt

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag

- 2 Portionen Obst
- 1 Portion Gemüse roh
- 1 Portion Gemüse gegart
- 1 Portion Salat

1 Portion davon kann
1 Glas Obst- oder
Gemüsesaft sein.

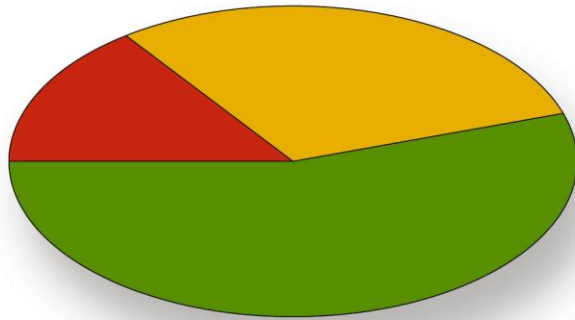


So geht „5 am Tag“

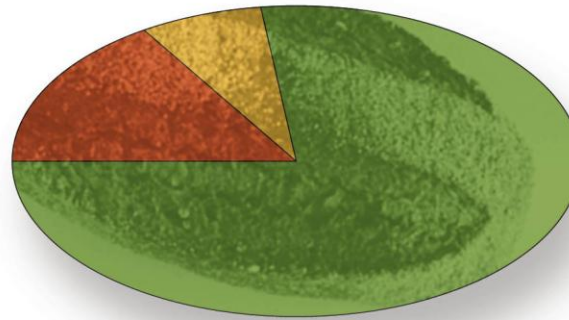


Energie

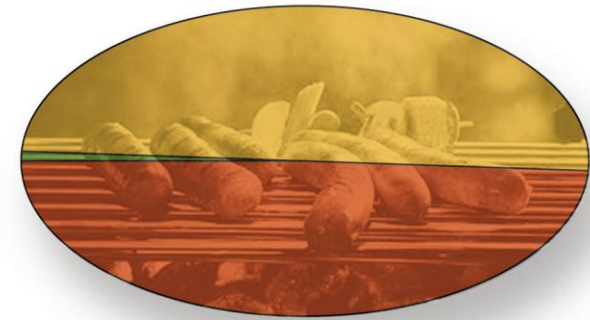
Anteil der Nährstoffe an der Gesamtenergie des Lebensmittels



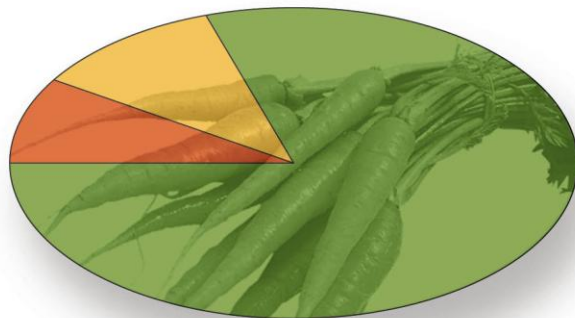
**Ideale Nährstoff-
verteilung eines
Tages**



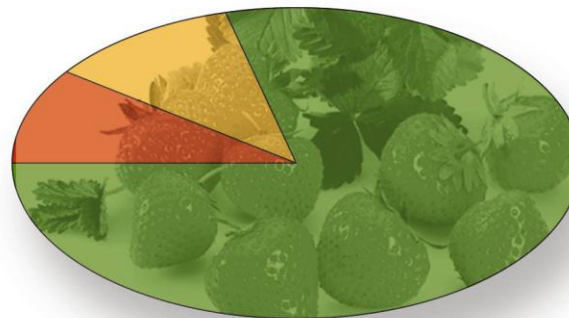
Vollkornbrötchen



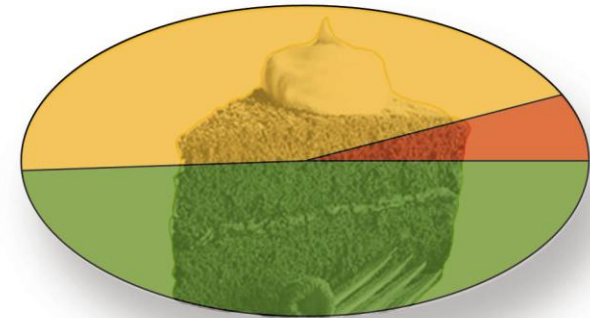
Bratwurst



Möhre



Erdbeere



Schokoladenkuchen

■ Protein ■ Fett ■ Kohlenhydrate

Obst und Gemüse: Es wächst und gedeiht

Deutschland: z. B.



Südeuropa: z. B.

Übersee: z. B.