M16: 10 Regeln der DGE

**Was steckt hinter den „10-Regeln der DGE“?**

**Aufgabe: Finde die passende Erklärung zu den Regeln**

|  |  |
| --- | --- |
| Zu viel Fett macht fett.  Abwechslungsreiches Essen  schmeckt und ist vollwertig.  **Vielseitig aber nicht zu viel** |  |
| **Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel** |  |
| Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack der Speisen.  **Würzig statt salzig** |  |
| Süßigkeiten verursachen Karies und Übergewicht.  **Weniger Süßes** |  |
| Sie liefern wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe.  **Mehr Vollkornprodukte** |  |
| |  |  | | --- | --- | | Diese Lebensmittel gehören in den Mittelpunkt der Ernährung. Sie versorgen uns mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen.  **Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst** |  | |  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | Eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel z. B. Hülsenfrüchte enthalten kein Cholesterin.  **Weniger tierisches Eiweiß** |  | |  | |  |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | **Trinken mit Verstand**  Dein Körper braucht viel Wasser aber keinen Alkohol. |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  |  | |  | |  | |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | **Nimm dir Zeit und genieße dein Essen.**  Das bringt dich in Schwung und mindert die Leistungstiefs. |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  |  | |  | |  | |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | Regelmäßige Bewegung schützt vor Übergewicht.  **Achte auf dein Gewicht und bleibe in Bewegung.** |  | |  | |  | | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  |  | |  | |  | |