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.**  |  |

 |  |

 |  |

 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |  |

 |  |

 |