



Die 10 Gebote der gesunden Ernährung

1. Du sollst dein Leben **nachhaltig** gestalten.
2. Du sollst eine **ausgeglichene Energiebilanz** anstreben, um dein Normalgewicht zu halten.
3. Du sollst dich täglich **körperlich bewegen**.
4. Du sollst deinen Flüssigkeitsbedarf vor allem durch **Wasser und ungezuckerte Tees** decken und auf gezuckerte Getränke möglichst verzichten.
5. Du sollst deine Lebensmittel nach **regionalen und saisonalen** Angeboten wählen.
6. Du sollst dich möglichst **pflanzlich basiert** ernähren.
7. Du sollst möglichst **wenig rotes Fleisch sowie verarbeitete Wurst- und Fleischwaren** essen (max. 35g/d). Decke deinen Eiweißbedarf besser mit **heimischen Fischen, mageren Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen** und bevorzuge bei Fleisch mageres, weißes Fleisch.
8. Du sollst möglichst wenig **freien Zucker** (max. 10 TL pro Tag) essen.
9. Du sollst Getreideprodukte vor allem in Form von ballaststoffreichen **Vollkornprodukten** essen und auf raffinierte Produkte möglichst verzichten.
10. Du sollst möglichst **wenig Lebensmittelabfälle** verursachen.