

DEIN OPTIMALER TELLER

gesundheit.bs.ch

ICH LÖSCHE
DEINEN DURST!

WIR GEBEN
DIR ENERGIE! ➤

WIR MACHEN
DICH STARK
UND CLEVER!

MIT UNS BLEIBST
DU GESUND!





Was gehört auf den Teller? Das «Tellermodell» hilft dir, dich im Alltag gesund und ausgewogen zu ernähren. So stellst du einen optimalen Teller zusammen:

Viel Gemüse und/oder Früchte

Roh oder gekocht, als Beilage, Hauptgericht, Dessert, Salat, oder als Rohkost zum Knabbern. Bei der vielfältigen Auswahl ist für dich bestimmt auch etwas dabei!

Genügend stärkereiche Lebensmittel

z.B. Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot, Hülsenfrüchte (wie Linsen, Kichererbsen) oder Quinoa. Vollkornprodukte machen dich am besten satt!

Wenig eiweissreiche Lebensmittel

Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Quorn. Zu den anderen Mahlzeiten Milch oder Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Käse statt Fleisch.

Etwas Fett gehört auch dazu

Rapsöl und andere Pflanzenöle sind besonders gut für die Zubereitung von Mahlzeiten.

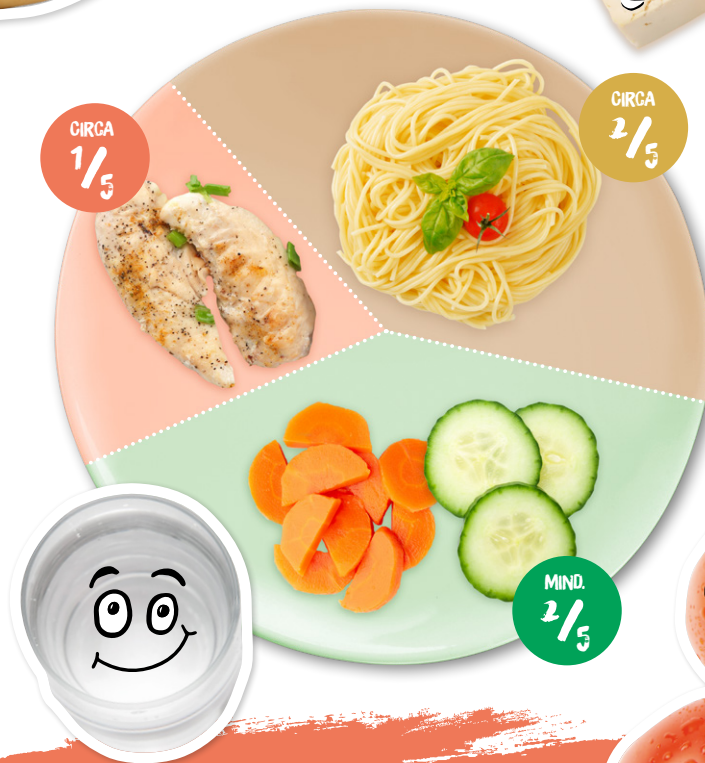
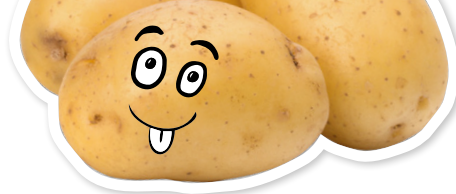
Vergiss nicht, genügend zu trinken!

Am besten zu jeder Mahlzeit Wasser oder ungesüssten Tee.

Weitere Informationen und leckere Rezepte findest Du bei der Schweizer Gesellschaft für Ernährung: www.sge-ssn.ch

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst

Malzgasse 30, 4001 Basel, Tel. 061 267 90 00, E-Mail: schularzt@bs.ch



Das Tellermodell kann für das Frühstück, Mittagessen und Abendessen angewandt werden.
Viel Freude beim Ausprobieren und Zusammenstellen!