

Der Ernährungskreis



regelmäßig
Wasser
trinken



- Gemüse, Salat und Obst
- Hülsenfrüchte und z.B. Tofu
- Getreide und Kartoffeln
- Nüsse, Samen, Fette und Öle
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch, Fisch und Eier
- Fettiges, Süßes und Salziges

VGMOS – täglich eine Hand voll von...

Gemüse
Milchprodukte
Obst
Salat
Vollkorn und
Kartoffeln



Tagescheck

achtsam essen bedeutet:

- ▶ mit voller Aufmerksamkeit
- ▶ ohne Ablenkung durch Handy, PC, Zeitung etc.
- ▶ in angenehmer Atmosphäre
- ▶ mit genügend Zeit
- ▶ mit Genuss und Freude
- ▶ ohne schlechtes Gewissen
- ▶ ausreichend kauen