

# Der Ernährungswegweiser

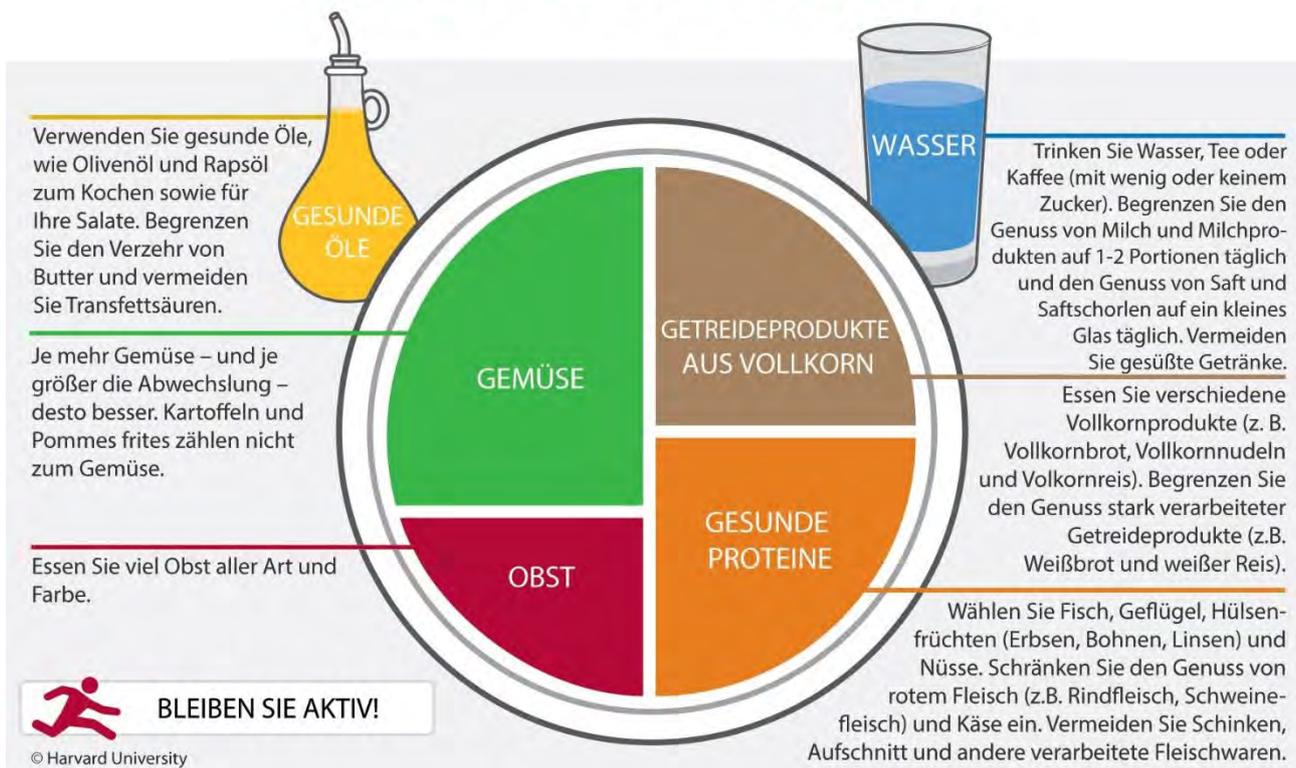
## Gesundheitsfördernde Ernährung – was ist das?



Für eine gesundheitsfördernde Ernährung gibt es viele, viele Tipps...Wo soll man da nur anfangen?

Wichtig ist es sich *abwechslungsreich* zu ernähren. Es wird empfohlen nicht jeden Tag das Gleiche zu essen. Ein gesunder Teller besteht aus unterschiedlichen Lebensmitteln. Eine gute Orientierung bietet „Der Gesunde Teller“. Je größer das farbliche Stück auf dem Teller, desto mehr sollte man davon essen. Zum Beispiel mehr Gemüse als Obst und seinen Durst löscht man lieber mit Wasser als mit Säften.

## DER GESUNDE TELLER



## Fertiggerichte schlau ergänzen



Wenn schon **Fertigpizza** dann mit **frischem Gemüse** obendrauf  
frische Zucchini oder Paprika schneiden und während dem Aufbacken zusätzlich damit belegen

Wenn schon **Pommes Frites** dann mit **knackigem Salat** als Beilage  
ein Feldsalat mit Tomaten und Gurke ist schnell gemacht

Wenn schon **Tortellini** dann mit **frischer Gemüsesauce**  
eine Dose gehackte Tomaten mit frisch geraspelten Zucchini und Möhren kurz aufkochen

Wenn schon **Fertigsuppe** dann mit **frischem Mais, Erbsen und Karotten**  
beim warm machen der Suppe das Gemüse aus der Dose und einen Schuss Wasser dazu geben

## Saisonal und günstig



Zwar werden auch diese Obst- und Gemüsesorten importiert, aber ein Blick auf das Schild zeigt das Herkunftsland. Abwechslungsreich, regional und schmackhaft sind im Frühling bei uns zu finden:

### Obst

Äpfel, Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren

### Gemüse

Blumenkohl, Chicorée, Feldsalat, Zucchini, Eisbergsalat, Paprika, Bohnen, Brokkoli, Gurken, Kohlrabi, Möhren, Radieschen, Rhabarber, Spargel, Rucola, Spinat, Tomaten, Zwiebeln

### *Und wo gibt es das gut und günstig?*

Die Wochen- und Bauernmärkte in den verschiedenen Vierteln in München bieten regelmäßig ein großes Angebot an frischem und saisonalem Obst und Gemüse. Und sie finden trotz Corona statt!

Informationen, Zeit und Ort findet man einfach über folgende Webseiten:

[www.muenchner-bauernmaerkte.de](http://www.muenchner-bauernmaerkte.de)

<https://www.muenchen.de> -> in die Suche „Wochenmarkt“ eingeben

# Gesunde Alternative – Memory



Die Pärchen gut einprägen und dann ausschneiden. Die Spieler müssen versuchen, möglichst viele Paare zu finden. Zu Beginn des Spiels werden alle Bilder verdeckt auf dem Tisch verteilt. Ist ein Spieler am Zug, darf er zwei Bilder aufdecken. Zeigen die Bilder identische Motive, dann hat der Spieler ein Paar gefunden und gewinnt die Bilder. Sind es zwei verschiedene Bilder, ist der nächste Spieler dran. Das geht solange weiter bis alle Paare gefunden wurden.



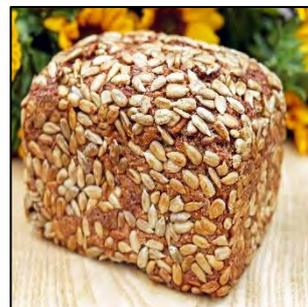
frische Orange statt Orangensaft



dunkle Schokolade statt Vollmilchschokolade



Müsli statt gesüßte Cornflakes



Vollkornbrot statt Toastbrot



Fruchteis statt Schokoladeneis



Öl statt Butter





frische Erdnüsse statt Snicker



Wasser mit Zitrone und Minze statt Limonade



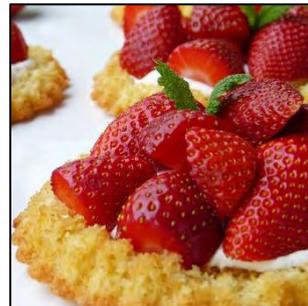
gekochte Kartoffeln statt Pommes



Marmelade statt Nutella



Salzstangen statt Chips



Obstkuchen statt Sahnetorte

Viel Spaß! 😊