DIE PORTIONSGRÖßE IST WICHTIG

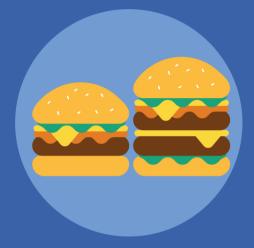


Eine Handvoll Tricks, die Ihnen zeigen, wieviel ist genug (Teil 1)

Warum soll man die Portionsgrößen beachten?



Man kann leicht den Teller überladen und zu viel essen



Im Laufe der Jahre sind die Portionsgrößen gewachsen



Beachten was und wieviel wir essen ist hilfreich



Die Handgröße ist ein handliches Hilfsmittel, um eine gesunde Portion zu messen



Portionsgrößen für Kinder? Kleinere Hände bedeuten auch kleinere Portionen! Benutzen sie diese "handlichen" Messinstrumente, um die Portionen entsprechend anzupassen.

WAS MACHT EINE PORTION OBST UND GEMÜSE AUS?

Eine Portion Obst oder Gemüse beträgt im Allgemeinen 80g. Nehmen Sie täglich am Besten 5 Portionen aus der Vielfalt an Obst und Gemüse zu sich.



KLEINOBST MITTELGROßES OBST 1 STÜCK

GROßES OBST 1 SCHEIBE









KARTOFFELN







DIE PORTIONSGRÖßE IST WICHTIG



Eine Handvoll Tricks, die Ihnen zeigen, wieviel ist genug (Teil 2)

WAS MACHT EINE PORTION PROTEIN AUS?

Nehmen Sie am Besten 2 Portionen Fisch wöchentlich zu sich. Essen Sie weniger rotes und verarbeitetes Fleisch.



WIE VIEL IST EINE PORTION KÖRNER UND GETREIDE?

Essen Sie am Besten Vollkornprodukte.









GETREIDE 1 FAUST

HOW BIG IS A PORTION OF TREATS?

Enjoy them occasionally.







WAS IST EINE PORTION MILCHPRODUKTE?

Wählen Sie Produkte mit einem geringeren Fett- und Zuckergehalt.



WAS IST EINE PORTION NÜSSE?

Nüsse sind ein hervorragender Snack. Sie machen satt und enthalten ungesättigte Fette, die gesund für das Herz sind.



WAS MACHT EINE PORTION FETTE UND ÖLE AUS?

Essen Sie am Besten ungesättigte Fette und nur begrenzte Mengen Transfette. Da Fette Kalorienreich sind, ist es äußerst nützlich, die Portionsgröße zu kontrollieren.

