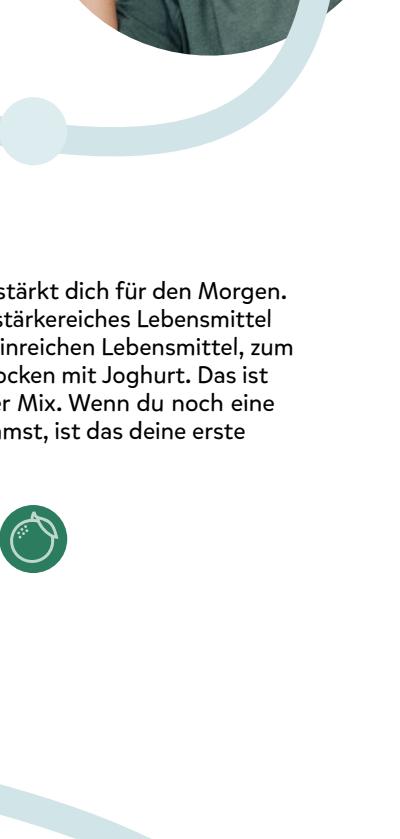


Bunt und vielfältig durch den Tag

Damit du immer genug Energie hast, solltest du über den Tag verteilt mehrere Mahlzeiten essen. Am besten kombinierst du dabei verschiedene Lebensmittel zu einem bunten Mix. So bekommt dein Körper alle Nährstoffe, die er braucht. Die bunten Punkte unter jedem Text zeigen dir mögliche Kombinationen.

1 Handvoll = 1 Portion

Trinke bereits am Morgen ein ungesüßtes Getränk.



Das **Frühstück** stärkt dich für den Morgen. Kombiniere ein stärkereiches Lebensmittel mit einem proteinreichen Lebensmittel, zum Beispiel Haferflocken mit Joghurt. Das ist bereits ein guter Mix. Wenn du noch eine Frucht dazu nimmst, ist das deine erste bunte Mahlzeit.



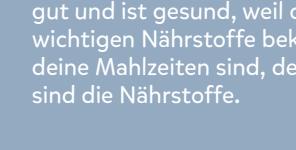
Mit einer kleinen **Zwischenmahlzeit** hast du bis zum Mittagessen genug Energie. Hier sind Vollkornprodukte, Milchprodukte und Gemüse eine gute Wahl.



Hunger am Nachmittag? Nimm eine bewusste **Zwischenmahlzeit** mit ungesalzenen Nüssen und Früchten zu dir.



Ein abwechslungsreiches **Abendessen** gibt deinem Körper weitere Nährstoffe und hält dich satt bis am nächsten Morgen. Ob du ein kaltes oder warmes Abendessen genießt, ist egal. Wichtig ist, dass du wieder eine bunte Mahlzeit zusammenstellst. Zum Beispiel Gemüse oder Salat mit Kartoffeln und einem Quarkdip.



Rezeptideen entdecken

Auf der Webseite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung findest du abwechslungsreiche Rezepte.

www.sge-ssn.ch/rezepte



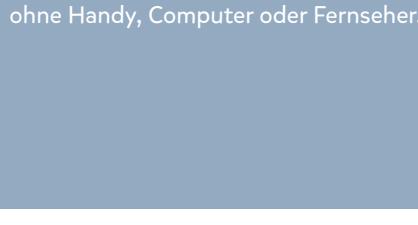
individuell

Die Ernährung ist so individuell wie dein Tagesrhythmus. Wie viele Mahlzeiten du brauchst, hängt davon ab, wie aktiv du in deinem Alltag bist. Für manche Menschen sind in deinem Alltag genug. Andere brauchen zusätzlich mehrere Zwischenmahlzeiten.



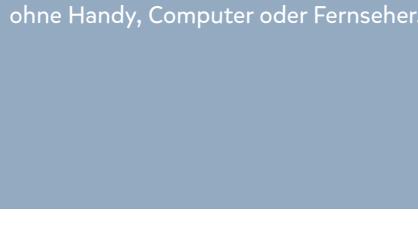
saisonale & frisch

Am besten isst du saisonale und regionale Lebensmittel. Lass dich beim Einkauf inspirieren und genieße die frischen Produkte frisch oder gekocht.



abwechslungsreich & bunt

Eine abwechslungsreiche Ernährung tut dir gut und ist gesund. Weil Ernährung alle wichtigen Nährstoffe bekommt. Je bunter deine Mahlzeiten sind, desto vielfältiger sind die Nährstoffe.



genussvoll

Beim Essen geht es nicht nur darum, dem Körper Nährstoffe zu geben. Essen ist eine Gelegenheit zum Genießen. Alleine oder zusammen mit Freunden, Familie und Bekannten. Am besten genießt du deine Mahlzeiten ohne Handy, Computer oder Fernseher.



Informationen unter:

gesundheitsförderung.lu.ch
kinderundjugend.ch
gesundheitsfoerderung.ch

KANTON LUZERN

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber: Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales
Konzept: Gestaltung: Valentin Verdesca
Übersetzung: Valentina Verdesca, Stufe B1: Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache

Impressum