

# 10 Tipps

für eine gesunde Ernährung

# Wählen Sie MyPlate

## 10 Tipps für einen tollen Teller



Mit diesen 10 Tipps können Sie ganz einfach die richtigen Lebensmittel für eine gesunde Lebensweise auswählen. Mithilfe der Vorschläge auf dieser Liste können Sie Ihre Kalorien sinnvoll aufteilen, Lebensmittel auswählen, die Sie häufiger essen sollten und Lebensmittel bestimmen, die Sie weniger oft essen sollten.

### 1 kalorien sinnvoll aufteilen

Finden Sie heraus, wie viele Kalorien SIE pro Tag brauchen – Ihr erster Schritt, um Ihr Gewicht unter Kontrolle zu bringen. Auf [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) finden Sie heraus, wie viele Kalorien Sie brauchen. Auch eine körperlich aktive Lebensweise hilft Ihnen bei der sinnvollen Aufteilung Ihrer Kalorien.

### 2 essen genießen, aber weniger zu sich nehmen

Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihr Essen während der Nahrungs-aufnahme voll und ganz zu genießen. Wenn Sie zu schnell essen oder mit Ihren Gedanken woanders sind, nehmen Sie eventuell zu viele Kalorien zu sich. Achten Sie vor, während und nach Ihren Mahlzeiten auf die Signale Ihres Körpers bezüglich Hunger und Vollsein. Wenn Sie diese Signale beachten, wissen Sie, wann Sie essen müssen und wann Sie satt sind.



### 3 übergroße Portionen vermeiden

Verwenden Sie kleinere Teller, Schüsseln und Gläser. Portionieren Sie Ihre Speisen vor dem Essen. Bestellen Sie im Restaurant eine kleinere Portion, teilen Sie Ihr Gericht mit anderen oder lassen Sie sich einen Teil Ihres Essens einpacken.

### 4 lebensmittel, die Sie öfter essen sollten

Essen Sie mehr Gemüse, Obst, Vollkorngetreide und fettfreie oder 1,5 %-Milch und -Milchprodukte. Diese Lebensmittel haben die Nährstoffe, die Sie für Ihre Gesundheit brauchen, darunter Kalium, Kalzium, Vitamin D und Ballaststoffe. Machen Sie sie zur Grundlage für Mahlzeiten und Snacks.



### 5 den Teller zur Hälfte mit Obst und Gemüse beladen

Entscheiden Sie sich für rotes, orangefarbenes und dunkelgrünes Gemüse wie Tomaten, Süßkartoffeln und Brokkoli und andere Gemüsesorten. Wählen Sie Obst als Teil Ihres Hauptgerichts, als Nebengericht oder als Nachspeise.

### 6 auf fettfreie oder fettarme Milch (1,5 %) umsteigen

Diese Milch hat die gleiche Menge Kalzium und anderer wesentlicher Nährstoffe wie Vollmilch, aber weniger Kalorien und weniger gesättigte Fette.



### 7 getreidebedarf zu 50 % durch Vollkorn decken

Essen Sie mehr Vollkorn, indem Sie raffinierte Produkte durch Vollkornerezeugnisse ersetzen, also etwa Vollkornbrot statt Weißbrot und braunen statt weißen Reis verzehren.

### 8 lebensmittel, die Sie weniger oft essen sollten

Essen Sie weniger Lebensmittel mit einem hohen Fett- und Salzgehalt und viel Zuckerzusätzen. Dazu gehören Kuchen, Plätzchen, Süßigkeiten, gezuckerte Getränke, Pizza und fettreiches Fleisch wie Rippchen, Wurst, Speck und warme Würstchen. Essen Sie diese Speisen hin und wieder als Leckereien, aber nicht jeden Tag.

### 9 natrium in Lebensmitteln vergleichen

Lesen Sie die Nährwertangaben und wählen Sie Suppen, Brot und Tiefkühlgerichte mit einem niedrigeren Natriumgehalt. Entscheiden Sie sich für Konservengerichte mit der Aufschrift „reduzierter Natriumgehalt“ oder „verminderter Kochsalzgehalt“.



### 10 wasser statt zuckerreicher Getränke trinken

Nehmen Sie weniger Kalorien zu sich, indem Sie Wasser oder ungesüßte Getränke trinken. Brausegetränke, Energy-Drinks und Sportgetränke spielen als Quelle für Zuckerzusätze und Kalorien bei der Ernährung vieler Amerikaner eine wichtige Rolle.