

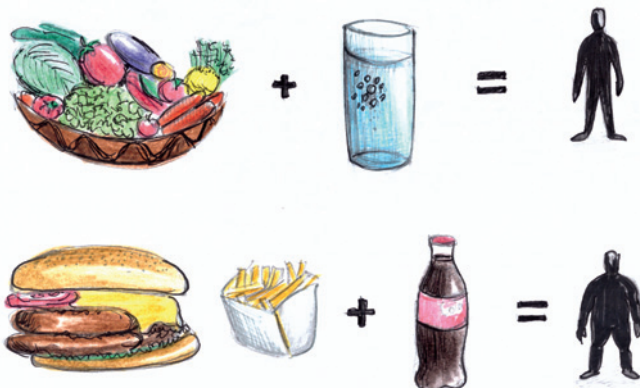
Versteckter Zucker

Getränk 1l	Zuckerwürfel
Cola	36
Apfelsaft	33
Eistee	24
Apfelschorle	20
Mineralwasser	0

Normalgewicht



Fast Food/Fertigessen vermeiden



REFUGIUM – Flucht und Gesundheit

Dieses Informationsblatt ist Teil des Programms REFUGIUM – Flucht und Gesundheit am Department Gesundheitswissenschaften der HAW Hamburg. Die Informationen helfen Ihnen, Ihrer Familie und Ihren Freunden in Deutschland Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Lernen Sie mit REFUGIUM über

- Gesundheitsversorgung in Deutschland
- Psychische Gesundheit in Deutschland
- Hygiene in Deutschland
- Mundgesundheit in Deutschland
- Bewegung in Deutschland
- Ernährung in Deutschland

Sie und Ihre Gesundheit sind uns wichtig!



REFUGEES WELCOME



Verlag Barbara Budrich Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences



REFUGIUM Flucht und Gesundheit

Gesunde Ernährung in Deutschland

HAW Hamburg
Fakultät Life Sciences
Department Gesundheitswissenschaften
Prof. Dr. Christine Färber
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Yanita Simeonova, Tolga Ereke, Mushab Terzi, Deborah Bredehöft, Lisa Welter, Nawid Kasizada, Hanije Khosrawi

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Falblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.

Tipps für gesunde Ernährung

10 Schritte zur gesunden Ernährung

1. Reichlich Getreideprodukte sowie Kartoffeln
2. Reichlich Gemüse, reichlich Obst –
»5 am Tag« (1 Portion = 1 Hand voll)
3. Milch und Milchprodukte täglich.
4. Fisch 1–2x/Woche, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
6. Zucker und Salz in Maßen
7. Viel Trinken (1,5–3 Liter am Tag)
8. Schonend zubereiten
9. Sich Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt

- Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden.
- Wählen Sie täglich aus allen 7 Lebensmittelgruppen.
- Berücksichtigen Sie das dargestellte Mengenverhältnis.
- Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen.

Empfehlung: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Die 7 Lebensmittelgruppen

