

# Der gesunde Teller

Der Gesunde Teller wurde von Wissenschaftlern der Harvard T.H. Chan School of Public Health und Editoren der Harvard Health Publications entwickelt. Er bietet eine gute Orientierung auf dem Teller, in der Brotdose und bei sonstigen Gelegenheiten.



Trinkt hauptsächlich **WASSER, TEE**, und auch mal Kaffee – ohne Zucker, mit wenig Milch. Milch und Milchprodukte möglichst maximal 1-2 Portionen täglich. Saft und Saftschorlen enthalten viel Zucker, daher wäre ein kleines Glas täglich genug. Vorsicht bei Softdrinks, und anderen hoch verarbeiteten gesüßten Getränken, wie zum Beispiel Smoothies. Wählt diese selten und bewusst.

Greift möglichst häufig zu **VOLLKORN-PRODUKTEN**, wie zum Beispiel Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Vollkornreis. Dafür nur selten zu stark verarbeiteten Getreideprodukten, die viel Weißmehl enthalten.

Esst regelmäßig **HÜLSENFRÜCHTE**, wie Kichererbsen, Erbsen, Bohnen, Linsen und Nüsse. Ab und zu etwas Fisch und Geflügel und selten Käse und rotes Fleisch, wie Rind- und Schweinefleisch. Achtet dabei auf eine biologische Haltung. Vermeidet Schinken, Aufschnitt und andere hoch verarbeitete Fleischwaren, vor allem aus der Massentierhaltung.



Verwendet **GESUNDE ÖLE**, wie Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl oder Ghee zum Kochen und Olivenöl, Nussöl, Leinöl und Algenöl für Salate. Ab und zu Butter aus Weidhaltung ist ok. Vermeidet Transfettsäuren und gehärtete Fette in frittierten Speisen und industriell verarbeiteten Produkten.

Je mehr **GEMÜSE** und je größer die Abwechslung, umso besser. Kartoffeln sind in kleineren Mengen ok, doch Pommes und Chips zählen nicht als Gemüse.

Esst ca. zwei Handvoll **OBST** aller Art und Farbe pro Tag. Am besten nach dem Essen oder in Kombination mit Bewegung.

## UNSER TIPP

Platziert das Bild doch direkt am Kühlschrank. Dann könnt ihr alle immer wieder einen Blick darauf werfen.

