



Mein flexibler Teller

Ausgewogene Mahlzeiten gestalten





**Ausgewogen essen, sich genügend bewegen
und regelmässig entspannen: Das sind
die Zutaten für einen gesunden Lebensstil.**



Impressum

© Swissmilk 2018

Herausgeberin: Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk, Bern

Projektleitung und Redaktion: Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc, Swissmilk, Bern

Korrektur: Markus Schütz, Bern

Übersetzung: Trait d'Union, Bern

Grafik: grafix jungo, Münsingen

Fotos: Simone Wälti, Rosshäusern (S. 2, 4, 5, 6, 7), Shutterstock (S. 8, 9), iStock (S. 2, 3, 10, 11)

Lithografie: Form AG, Bern

Druck: Jost Druck AG, Hünibach



Gesund und ausgewogen zu essen muss nicht kompliziert sein. Mit einer grosszügigen Portion Gemüse und Früchte, ergänzt mit einem Milchprodukt, Fleisch oder Eiern und einem Getreideprodukt oder Kartoffeln, stellt man einen idealen Teller zusammen. Mit einer Portion Butter oder Öl wird das Essen komplett. Den Teller flexibel zu gestalten heisst, die Mengen der einzelnen Lebensmittelgruppen an den individuellen Lebensstil oder an eine aktuelle Lebenssituation (z.B. Schwangerschaft, Stillzeit, Erkrankungen) anzupassen. So ist es beispielsweise für Personen, die abnehmen möchten, sinnvoll, weniger Getreide und Kartoffeln, dafür aber mehr Gemüse und eiweissreiche Lebensmittel wie Milchprodukte oder Eier zu essen. Eine ausreichend grosse Eiweissportion ist auch für Senioren empfehlenswert, um die Muskel- und Knochenmasse so lange wie möglich zu erhalten. Wer körperlich sehr aktiv ist oder einen körperlich anstrengenden Beruf ausübt, der darf entsprechend grosszügig bei Brot, Teigwaren und Co. zugreifen.

Mit der individuellen Zusammenstellung des flexiblen Tellers wird man auf gesunde und genussvolle Weise satt und versorgt seinen Körper mit zahlreichen Nährstoffen.

Teller-Check

Diese Komponenten gehören auf den Teller:

1. Gemüse, Früchte
 2. Milch, Fleisch, Eier
 3. Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte
 4. Butter, Öl, Nüsse
- Dazu: ein Getränk



Gemüse, Salat und Pilze

- grosszügig auf den Teller, denn sie füllen den Magen und machen satt
- frisch und unverarbeitet einkaufen und schonend zubereiten
- einheimische Saisonprodukte bevorzugen



Früchte und Beeren

- zuckerarmes Obst wie Beeren, Äpfel, Birnen und Aprikosen bevorzugen
- zuckerreiches Obst wie Bananen, Feigen, Kirschen, Kaki oder Trauben nicht täglich und nur in kleinen Portionen auswählen, denn es macht schnell wieder hungrig



Milch, Milchprodukte und Käse

- Vollmilch und Vollmilchprodukten den Vorzug geben, denn nur sie liefern das ganze Angebot an wertvollen Fettsäuren
- Nature-Produkte bevorzugen
- einheimische Produkte wählen



Fleisch, Fisch und Eier

- frisch und unverarbeitet einkaufen und schonend zubereiten
- Schweizer Produkte bevorzugen
- möglichst alle Teile vom Tier verwenden, denn das ist ökologisch sinnvoll und macht das Kochen abwechslungsreich



Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

- Vollkornprodukte wählen und regelmässig Hülsenfrüchte essen, denn sie sättigen gut und kurbeln die Verdauung an
- fettarm und schonend zubereiten

Butter, Bratbutter, Öl, Nüsse, Kerne und Samen

- einheimische Fette wie Butter und Rapsöl auswählen
- Butter als Brotaufstrich, zum Verfeinern und zum Backen
- Bratbutter oder Bratcrème zum Kochen und Braten
- Öl für die Salatsauce
- Nüsse, Kerne und Samen ins Müesli, in den Salat oder zu Obst und Gemüse

Getränke

- ungesüsste Getränke wie Wasser, Mineralwasser und Tee aus Kräutern, Blüten und Früchten wählen, denn sie sind kalorien- und zuckerfrei
- auch Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Suppe und Bouillon tragen zur Flüssigkeitsaufnahme bei
- ab und zu bieten mit Wasser verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte Abwechslung (3–4 Teile Wasser, 1 Teil Saft)

Weitere Informationen und Tipps rund um eine ausgewogene Ernährung sowie viele praktische Rezepte finden Sie unter www.swissmilk.ch.



Einheimisch und regional

Wer beim Einkauf von Nahrungsmitteln auf einheimische und regionale Produkte achtet, bekommt frische, gut ausgereifte und sorgfältig hergestellte Nahrungsmittel. Doch wann haben Äpfel und Erdbeeren, Spargel und Broccoli Saison? Auskunft gibt der Saisonkalender:

www.swissmilk.ch/rezpte > Saisonkalender

Ausserdem lohnt es sich, auf Lebensmittel mit dem Herkunftszeichen SUISSE GARANTIE zu achten. Diese Produkte sind in der Schweiz produziert und verarbeitet. Sie sind umwelt- und tiergerecht sowie ohne Gentechnik hergestellt und werden regelmässig kontrolliert.

www.suissegarantie.ch



Kochen und geniessen

Sich Zeit nehmen und selber kochen ist clever, denn so weiss man ganz genau, was im Essen drin ist. Zeit spart, wer doppelte Mengen zubereitet. Eine Portion wird gleich gegessen, die andere wird in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahrt. Lustvolles Essen macht mehr Freude. Deshalb gilt: Mahlzeiten in Ruhe und entspannter Atmosphäre geniessen.



Gesunde Gewohnheiten

Neben frischem, qualitativ hochwertigem Essen sollten auch Bewegung und Entspannung nicht fehlen. Auf das Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum verzichtet man besser.



Bewegung ...

Täglich 30 Minuten Bewegung – am besten an der frischen Luft – ist Teil eines aktiven Lebensstils. Dies hilft nicht nur das Gewicht zu halten, sondern fördert auch das Wohlbefinden und die Gesundheit. Ausdauertraining unterstützt die körperliche Fitness, Kraftsport baut Muskeln auf und fördert die Fettverbrennung. Je aktiver man ist, desto mehr Getreideprodukte und Kartoffeln dürfen auf dem Teller Platz finden.

... und Entspannung

Wichtig sind auch regelmässige Ruhepausen zum Entspannen und Erholen sowie genügend und erholsames Schlafen. Denn Schlafmangel und Stress verursachen ein Hormonchaos, das den Appetit anregt, Heisshunger provoziert und damit Übergewicht fördert. Ausserdem steigt das Risiko für körperliche und psychische Beschwerden.



Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Ernährung & Kulinarik
Weststrasse 10
Postfach
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 28
ek@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch