DGE-Ernährungskreis

Der DGE-Ernährungskreis zeigt auf einen Blick wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht. Er ist ein Wegweiser für eine optimale Lebensmittelauswahl.

- **Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.**
- **Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr können Sie davon essen.**
- **Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt innerhalb der einzelnen Gruppen.**

Wird die Zusammenstellung an einem Tag nicht erreicht?
Nicht schlimm, wichtig ist die Wochenbilanz.

www.dge-ernaehrungskreis.de

Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als ¾ pflanzlich und knapp ¼ tierisch.

Die **Getränke** stehen als größte Lebensmittelgruppe mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern im Zentrum des DGE-Ernährungskreises.

Tierische Lebensmittel aus der Gruppe **Milch und Milchprodukte** sowie der Gruppe **Fleisch, Wurst, Fisch und Eier** ergänzen in kleinen Portionen den Speiseplan.

Bei der Gruppe **Öle und Fette** ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.

Pflanzliche Lebensmittel wie **Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** sind die Basis einer gesunden Lebensmittelauswahl.

Ausreichend Bewegung ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.

Mehr Infos zu den einzelnen Lebensmittel-Gruppen finden Sie hier www.dge-ernaehrungskreis.de

Art.-Nr. 122432, 1. Auflage © DGE 2024