

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat März: Tag der gesunden Ernährung

Am **07. März** jährte sich **der Tag der gesunden Ernährung** zum 25. Mal. Das Ziel dieses Tages ist das Thema der **gesunden** und **bewussten Ernährung** im Alltagsleben der Menschen präsenter zu machen und langfristig zu festigen. Eine gesunde Ernährung ist dabei nicht nur ein entscheidender Faktor für die Erhaltung unserer **Gesundheit**, die richtige Wahl der Lebensmittel wirkt sich auch positiv auf **Konzentration**, **Stressresistenz** und unser allgemeines **körperliches** und **psychisches Wohlbefinden** aus. Die Umstellung auf eine gesunde Ernährungsweise ist dabei ganz einfach, wir geben euch zur Feier des Aktionstages zehn hilfreiche und einfache Tipps für Jedermann.



Die **AOK Bewegt Plattform** bietet euch weitere Impulse zum Thema gesunde Ernährung
→ [Hier klicken](#)

Gesunde Ernährung enthält in der richtigen Menge alle notwendigen Inhaltsstoffe, die für die Gesundheit, sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit benötigt werden.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

10 Tipps für eine gesunde Ernährung:

1. Abwechslung und Vielseitigkeit auf deinem Speiseplan. Es gilt je bunter desto besser.
2. Beim Verzehr von Getreideprodukten, wähle bevorzugt Vollkornprodukte (z.B. Nudeln, Reis).
3. Esse 5 Mal am Tag Obst und Gemüse (Optimal 3 x Gemüse, 2x Obst)
4. Greife zu den gesunden und ungesättigten Fetten (z.B. in Olivenöl, Nüssen u Fisch). Versuche gleichzeitig auf Transfette zu verzichten (z.B. Fertigprodukte)
5. Vorsicht vor verstecktem Zucker
6. Reduziere deinen Fleischkonsum auf 1-2 mal pro Woche und verzichte insbesondere auf hochverarbeitete Wurstwaren.
7. Trinke regelmäßig und ausreichend (z.B. Wasser oder ungesüßte Tees). Als Faustformel gilt 30ml/kg Körpergewicht.
8. Achte auf eine eiweißreiche Ernährung, indem du Lebensmittel wie Hülsenfrüchte (z.B. Linsen), Milchprodukte (z.B. Magerquark, körniger Frischkäse) in deinen Ernährungsplan integrierst.
9. Essen sollte immer auch Genuss sein. Nimm dir daher ausreichend Zeit für deine Mahlzeiten.
10. Unterstütze deine gesunde Ernährung indem du dich ausreichend bewegst



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de