

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.

Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als $\frac{3}{4}$ pflanzlich und knapp $\frac{1}{4}$ 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

