

### 1. Wozu dient der Wochenplan?

Gesunde, ausgewogene Ernährung, ausreichend trinken und Bewegung sind wichtig, um gesund zu bleiben. Hierzu müssen lediglich ein paar kleine Empfehlungen eingehalten werden, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Der Wochenplan orientiert sich an der Ernährungspyramide der DGE und ermöglicht es Ihnen, Ihre gesunde Ernährung selber im Blick zu behalten! Versuchen Sie sich langsam, aber langfristig an dem Wochenplan zu orientieren.

### 2. Was sagt mir der Wochenplan?

Der Wochenplan gibt Empfehlungen, die sich wie folgt zusammenfassen lassen:

- Trinken Sie ausreichend, am besten Wasser (egal, ob mit oder ohne Kohlensäure) oder ungesüßte Tees. Verzichten Sie auf energiereiche Getränke wie Limonade und Eistees.
- Essen Sie täglich 5 Portionen Obst und Gemüse (frisch oder gedünstet), hierbei darf z.B. auch ein Saft mit 100% Fruchtsaftanteil zum Einsatz kommen.
- Achten Sie auf ausreichend Milch- und Milchprodukte in Form von (fettarmer) Milch, Käse, Joghurt, Buttermilch oder Quark.
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung (vorzugsweise an der frischen Luft) – mindestens 30 Minuten am Tag.
- Essen Sie einmal in der Woche Fisch.
- Fleisch und Süßigkeiten sind nicht verboten – gehen Sie nur etwas sparsamer damit um.

### 3. Wie soll ich mit dem Wochenplan umgehen?

Machen Sie jedes Mal ein Kreuz im Kreis, wenn Sie eine Portion von den darüber dargestellten Lebensmitteln gegessen haben; z.B.: wenn Sie einen Apfel gegessen haben, machen Sie ein Kreuz bei „Obst und Gemüse“, wenn Sie ein Glas Milch getrunken haben, machen Sie ein Kreuz bei „Milch (-Produkte)“

### 4. Was bedeutet eine Portion z.B. bei Obst und Gemüse?

Nachfolgend sind Beispiele aufgelistet, was unter einer Portion Obst bzw. Gemüse zu verstehen ist:

<b>1 Portion Gemüse entspricht z.B.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kleiner Kohlrabi oder 1 Paprika oder 3 Tomaten</li><li>• 2 Hände voll Salat oder klein geschnittene Möhren</li><li>• 1 kleine Dose Gemüse (ca. 125 g)</li><li>• 2 Hände voll TK-Brokkoli, -Spinat oder Champignons (ca. 125 g)</li><li>• 1 Handvoll getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen</li><li>• 1 Handvoll Sauerkraut oder sauer eingelegtes Gemüse</li><li>• 1 Glas Tomaten- oder Karottensaft</li></ul>	<b>1 Portion Obst entspricht z.B.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Apfel oder 1 Banane oder 1 Orange oder 1 Pfirsich</li><li>• 2 Hände voll Erdbeeren, Himbeeren oder Trauben</li><li>• 4 EL Fruchtkompott ohne Zucker bzw. leicht gezuckert</li><li>• 2 Hände voll TK-Beerenmischung</li><li>• 5 Trockenpflaumen oder getrocknete Aprikosen</li><li>• 1 Glas Fruchtsaft mit 100 % Fruchtgehalt oder 1 Smoothie</li><li>• 1/2 Handvoll Nüsse (ca. 25 g)</li></ul>
--	--

**5. Warum steht unter den Lebensmitteln „mindestens“/“höchstens“? Warum ist ein Bereich grün bzw. rot dargestellt?**

Lebensmittel, bei denen „mindestens“ steht bzw. die grün hinterlegt sind, können in größeren Mengen gegessen werden, als auf dem Wochenplan empfohlen. Hier gilt: mehr ist erlaubt! Lebensmittel, bei denen „höchstens“ steht bzw. die rot hinterlegt sind, sollten nicht über der empfohlenen Menge konsumiert werden. Hier gilt: weniger ist besser!

**6. Was ist, wenn ich es mal einen Tag nicht schaffe, mich an die Empfehlungen zu halten?**

Der Wochenplan dient der Selbstkontrolle, um sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Wenn Sie es mal einen Tag nicht geschafft haben, den Empfehlungen nachzukommen, ist dies kein Grund zur Sorge. Setzen Sie sich nicht unter Druck und versuchen Sie es am nächsten Tag erneut! Langfristig werden Sie es schaffen!