



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Just do it.

10 Ernährungs- und Bewegungstipps für ein gesundes  
Körpergewicht. [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

# Inhalt

1. Zunehmende Portionengrösse	3
2. Energiereiche Durstlöscher	4
3. Angebote in Hülle und Fülle	5
4. 24/7-Verfügbarkeit	6
5. Das Gluscht-Prinzip	7
6. Zu wenig Bewegung	8
7. Bewegungshemmende Umwelt	9
8. Zu viel sitzen	10
9. Tausend Ausreden	11
10. Medienkonsum	12
Bewegungspyramide	13
BMI	14
Waist-to-Hip-Ratio	15
«5 am Tag»-Bilanz	16
Saisontabelle Früchte	17
Saisontabelle Gemüse	18/19
Lebensmittelpyramide	20/21
Adressen für weitere Informationen	22

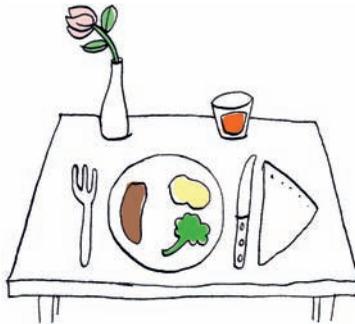
# 1. Zunehmende Portionengrösse

## Herausforderung

Egal, wie gross die Portion im Restaurant ist, alles wird aufgegessen – denn schliesslich haben wir dafür bezahlt. In Supermärkten werden die Standardportionen zunehmend grösser. Haben wir früher 3 dl eines Süssgetränkes getrunken, leeren wir heute problemlos die angebotene Flasche mit 5 dl Inhalt.

## Chance

«Klein, aber fein» soll es sein. Weniger (essen) ist manchmal mehr (Lebensqualität). Das Essen schön und eher auf kleinen Tellern anrichten und die Mahlzeiten langsam geniessen. Wenn immer möglich das Essen frisch zubereiten und Fertiggerichte sparsam einsetzen. Im Restaurant reicht vielleicht auch eine halbe Portion als Hauptgang. Beim Einkauf nicht zu den Grosspackungen greifen, nur weil sie zum Aktionspreis zu haben sind. Die Lebensmittelpyramide (siehe Seite 20/21) zeigt Ihnen, wie viel Sie wovon essen sollten.



## 2. Energiereiche Durstlöcher

### Herausforderung

Kennen Sie den Geschmack von natürlichem Wasser noch, oder sind Sie schon den Lifestyle-Getränken verfallen? Die neueste Generation Mineralwasser mit Geschmack ist wohl noch kein Süßgetränk, aber auch kein Wasser mehr. Alkoholhaltige Getränke sind auch kalorienreich und schlagen sich in Form von Fettpolstern nieder.

### Chance

Trinken Sie auf Ihre Gesundheit viel Wasser und variieren Sie nach Lust und Laune mit nicht oder wenig gezuckertem Tee oder verdünnten Fruchtsäften. «Hahnenburger» schont Budget und Umwelt. Wer Alkohol genießen will, trinkt mit Mass.



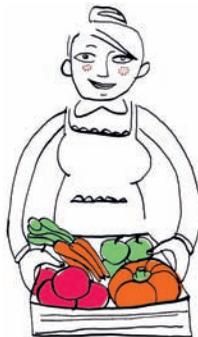
## 3. Angebote in Hülle und Fülle

### Herausforderung

Von vielen Produkten gibt es unzählige Varianten. Standen Sie auch schon mal überfordert am Warenregal? Dieses Überangebot ist nicht wirklich eine Unterstützung beim speditiven Einkauf. Merken Sie sich: Am populärsten eingepackt und mit Dominanz umworben sind meistens jene Lebensmittel, die wenig zum ausgewogenen Essen beitragen.

### Chance

Verzichten Sie auf das Anlegen unnötiger Vorräte. Ein saisongerechter Einkauf ist nicht nur gesünder für Sie und für die Umwelt, sondern fast immer auch günstiger. Die Saisontabellen (siehe Seiten 17–19) sind eine wertvolle Hilfe bei der Menüplanung und bringen farbige Abwechslung auf den Teller. Anstelle von Kreativität auf der Verpackung ist Ihre Kreativität beim Kochen gefragt, und Sie können sich auf ein persönliches Lob freuen.



## 4. 24/7-Verfügbarkeit

### Herausforderung

Das Essen verfolgt uns auf Schritt und Tritt. Imbissstuben, Fast-Food-Ketten und Tankstellenshops locken bei 24-h-Service mit Leckereien mit viel Kalorien und wenig Nährwert. In Schulen halten Süssgetränkeautomaten den Kindern stets fixfertige Kalorienbomben bereit. Für kurze Zeit ist so der (Süss-)Hunger gestillt, aber schon bald verlangt der Körper nach mehr – und Nachschub zu finden ist nicht schwer.

### Chance

Regelmässigkeit heisst die Lösung. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus und vermeiden Sie so Heisshungerattacken. Eine Mahlzeit sollte wenn möglich immer vollständig zusammengestellt sein. Wussten Sie, dass ein Menü drei Komponenten hat? Salat, Obst und Gemüse sind die Frischekomponente; Fleisch, Fisch, Eier- und Milchprodukte sind die Eiweisskomponente. Die dritte ist die Stärkekomponente (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Kartoffeln). Welche Lebensmittel dazu gehören, sehen Sie in der Lebensmittelpyramide (siehe Seite 20/21).

Ganz wichtig: Wer ohne Frühstück aus dem Haus geht, gönnt sich dafür ein grösseres Znüni.



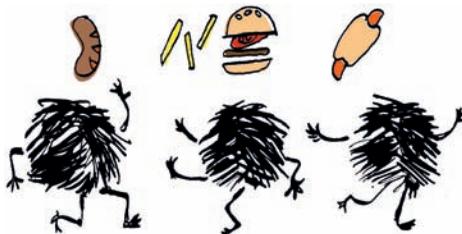
# 5. Das Gluscht-Prinzip

## Herausforderung

Essen Sie, weil es 12.15 Uhr ist oder weil Sie schon länger als vier Stunden nichts mehr gegessen haben? Wir haben verlernt, auf unser Hungergefühl zu achten. Der Duft von frischen Brötchen am Morgen regt unser Hungergefühl ebenso an wie der brutzelnde Döner am Mittag oder Abend. Und appetitanregende Werbung macht Gluscht aufs Probieren.

## Chance

Bringen Sie Ihren Hungersättigungs-Mechanismus wieder in den richtigen Rhythmus, indem Sie regelmässig essen. Häufig reicht es, alle vier Stunden etwas zu essen. Gesunde Zwischenmahlzeiten nehmen Sie am besten von zu Hause mit – das hilft Ihrer «5 am Tag»-Bilanz (siehe Seite 16). Eine Mahlzeit macht länger satt, wenn sie ausgewogen zusammengestellt ist.



## 6. Zu wenig Bewegung

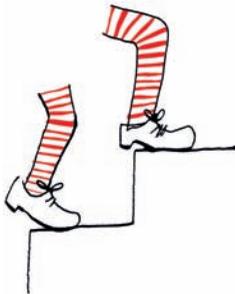
### Herausforderung

Wir lassen uns tagtäglich auf Händen tragen. Auto, Zug, Tram und Bus transportieren uns bequem an unseren Arbeitsplatz, an dem wir dann den ganzen Tag nur noch sitzen. Bewegungsarmut, die sich auch bereits bei unseren Kindern bemerkbar macht.

Sogar jedes fünfte Kind klagt über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen.

### Chance

Ein bisschen mehr Aktivität im Lebensstil fördert die Gesundheit und beugt Übergewicht vor. Und es ist einfacher, als man denkt: Jeden Tag jede Treppe steigen, die sich Ihnen stellt. Dabei müssen Sie sich nicht verausgaben. Es reichen dreimal zehn Minuten Bewegung pro Tag. Die Bewegungspyramide (siehe Seite 13) zeigt Ihnen, was es dazu braucht.



# 7. Bewegungshemmende Umwelt

## Herausforderung

Es scheint, als mache es uns unsere Umwelt immer schwerer, uns zu bewegen. Die Grünflächen werden eher weniger, attraktive Spielplätze muss man länger suchen, und die Strassen laden eigentlich niemanden mehr zum Fahrradfahren, Joggen oder Spazieren ein.

## Chance

Augen auf! Der bewegungshemmende erste Blick trügt oft. Wo ist der nächste Vitaparcours? Der nächste Wanderweg? Gibt es in Ihrer Umgebung ein attraktives Fitnesscenter, ein Schwimmbad, Freunde zum Walken? Organisieren Sie sich. Machen Sie Ihren Haushalt fitter – zum Beispiel mit einem Hometrainer. Arbeiten Sie öfter im Garten. Vielleicht versuchen Sie es mal mit Yoga oder Stretching.



## 8. Zu viel sitzen

### Herausforderung

Wir sitzen: Beim Essen, an der Bushaltestelle, im Bus, im Büro, im Auto, auf der Schulbank, zu Hause vor dem Fernseher, beim Lesen eines Buches. Und unser Sitzpolster wächst so ungehindert. Körperliche Inaktivität verursacht in der Schweiz jährlich rund 2900 vorzeitige Todesfälle und 2,1 Millionen Erkrankungen – was direkte Behandlungskosten von 2,4 Milliarden Franken zur Folge hat.

### Chance

Nicht sitzen bleiben! Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag. Gehen Sie einen Teil Ihres Arbeitsweges zu Fuss. Oder mit dem Velo statt mit dem Motorrad. Sparen Sie sich den Lift. Machen Sie über Mittag einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Sehen Sie weniger fern, erweitern Sie Ihren Horizont lieber mit einem kleinen Ausflug. Und versuchen Sie es mal mit einem Stehpult am Arbeitsplatz.



# 9. Tausend Ausreden

## Herausforderung

«Mir geht's ja gar nicht sooo schlecht, ich fühle mich ganz wohl ohne Sport.» – «Ich habe keine Zeit für körperliche Aktivitäten.» – «Ich bin nicht zum Sport geboren.» – «Wenn ich mich ein wenig um meine Ernährung kümmere, reicht das doch völlig aus.» – «Sport ist Mord.»

... und rund 1001 weitere unsinnige Ausreden halten uns davon ab, zu tun, was gesund für uns ist: ausgewogene Ernährung mit genügend Bewegung genussvoll kombinieren.

## Chance

Auf jede schlechte Ausrede gibt es mindestens eine gute Antwort. Zum Beispiel, dass sich Krankheiten, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, schleichend entwickeln und das subjektive Wohlbefinden so noch lange nicht stark gestört ist. Oder dass körperliche Aktivitäten eben gar nicht viel Zeit brauchen – mit etwas gutem Willen lassen sie sich hervorragend in den Alltag integrieren. Reden Sie sich also nicht allzu oft aus Ihrer Eigenverantwortung heraus – es lohnt sich nicht.



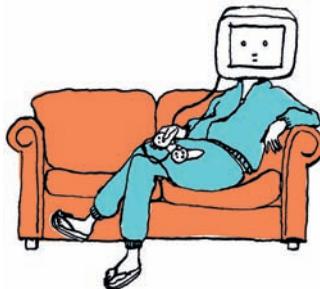
# 10. Medienkonsum

## Herausforderung

Wir verbringen immer mehr Zeit an Bildschirmen irgendwelcher Geräte, die uns in jedem Lebensbereich begleiten. Manchmal stehen uns diese Geräte 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Allein schon der Fernseher läuft durchschnittlich rund zwei Stunden pro Tag. Sonst läuft wenig mehr, wir schon gar nicht. Die Schweiz wird immer dicker.

## Chance

Zeit ist ein äusserst wertvolles, aber vergängliches Kapital, das wir jedoch gezielt anlegen können. In einen gesunden Lebensstil investieren, verspricht nachhaltig die höchsten Renditen für Wohlbefinden und Lebensqualität. Bleiben Sie nie zu lange sitzen, stehen Sie wenn möglich immer wieder auf (zum Beispiel jedes Mal, wenn Sie die Fernbedienung betätigen). Machen Sie mal das, was Sie tun würden bei Stromausfall: Einen Abend nicht fernsehen, sondern ... Es lohnt sich, ab heute, jetzt.



# Bewegungspyramide



## **Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung**

- Täglich mindestens 30 Minuten
- Körperliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport, aufteilbar in täglich 3-mal 10 Minuten
- Intensität: verstärkte Atmung, nicht unbedingt schwitzen
- Jede zusätzliche körperliche Aktivität nützt der Gesundheit

## **Empfehlungen für bereits Aktive**

Neben der Ausdauer sollten auch Kraft und Beweglichkeit erhalten bleiben oder verbessert werden

- Ausdauer: Jogging, Walking, Velofahren oder andere Sportarten
- Kraft: Gymnastik, Krafttraining mit oder ohne Geräte, Therabänder usw.
- Beweglichkeit: Stretching, Gymnastik, Yoga usw.

# BMI

Der BMI (Body-Mass-Index) ist ein Mass zur Beurteilung des Körpergewichts. Es ist eine häufig verwendete Grösse zur Kategorisierung von Unter-, Normal- und Übergewicht. Er berechnet sich aus Ihrer Körpergrösse und Ihrem Gewicht. Wenn Sie zum Beispiel 72 kg wiegen und Ihre Körpergrösse 1.76 m beträgt, rechnen Sie:

1.76 x 1.76 ergibt 3.0976. 72 geteilt durch 3.0976 ergibt 23.2 (gerundet).

$$\frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergrösse in Metern})^2}$$

- BMI < 18.5 = Untergewicht. Bitte kontaktieren Sie eine medizinische Fachperson.
- BMI 18.5–25 = Normalgewicht. Bravo!
- BMI 25–30 = Übergewicht. Versuchen Sie Ihr Gewicht zuerst stabil zu halten und dann zu reduzieren.
- BMI > 30 = Starkes Übergewicht. Bitte kontaktieren Sie eine medizinische Fachperson.

## **BMI per SMS**

Sie können jederzeit Ihren BMI per SMS berechnen: Einfach «bmi d» mit Ihrer Körpergrösse in Zentimetern und Ihrem Gewicht in Kilogramm an die Nummer 9889 schicken (zum Beispiel «bmi d 175 62»). CHF 0.30 pro SMS.

## **BMI-Erinnerungs-Service per SMS**

Wiederholen Sie vierteljährlich den BMI-Test per SMS. Sie erhalten eine Erinnerung und können dann Ihr Gewicht und Ihre Körpergrösse per SMS zurücksenden. Anschliessend erhalten Sie die Auswertung.

Und so gehts: Senden Sie ein SMS mit dem Text «bmi ond» an die Nummer 9889 (eine erfolgreiche Anmeldung wird automatisch per SMS bestätigt). CHF 1.50 pro Jahr.

# Waist-to-Hip-Ratio

## **Beurteilung von Fettverteilung im Körper (Waist-to-Hip-Ratio)**

Da der Body-Mass-Index keinen Unterschied zwischen Fett- und Muskelmasse macht, benutzt man noch ein anderes Mass: das Verhältnis zwischen Taillen- und Hüftumfang. Auf diese Weise lässt sich die Fettverteilung im Körper beurteilen. Menschen mit einer bauchbetonten Fettverteilung (Apfeltyp) haben ein höheres Gesundheitsrisiko als Menschen mit hüftbetonter Fettverteilung (Birnentyp).

$$\frac{\text{Taillenumfang in Zentimetern}}{\text{Hüftumfang in Zentimetern}}$$

Das sagt das Verhältnis zwischen Taillen- und Hüftumfang aus:

Männer: Alle Werte  $< 1$  gut

Frauen: Alle Werte  $< 0.85$  gut



## **Fünf Portionen, jeden Tag**

Essen Sie täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse. Ganz nach Lust und Laune und ohne abzuwiegen. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll oder 120 Gramm, so erhält man die für das jeweilige Alter entsprechende Menge. Kinder bekommen eine kleinere, Erwachsene eine grössere Portion. Wie und wann die Portionen während des Tages eingenommen werden, ist nicht so wichtig wie die Vielseitigkeit der Gemüse- und Fruchtesorten, denn in jeder Frucht und jedem Gemüse stecken wieder andere Stoffe, die unserem Körper Gutes tun. Je farbenfroher, desto besser!

Geniessen Sie das Gemüse öfter roh (z. B. als Salat), denn beim Erhitzen gehen viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Aber auch gekochtes Gemüse – schonend zubereitet z. B. im Dampfkochtopf oder Steamer – nimmt eine wichtige Stellung in unserer Ernährung ein. Bevorzugen Sie saisonale Produkte. Auch Tiefkühlware hat einen immer wichtigeren Stellenwert in der heutigen Ernährung und ist viel besser als ihr Ruf. Übrigens lassen sich die meisten Gemüse und Früchte gut tiefgefrieren und wieder auftauen. Wenn Sie zudem auf eine fett- und zuckerarme Zubereitung achten, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen.

# Saisontabelle Früchte

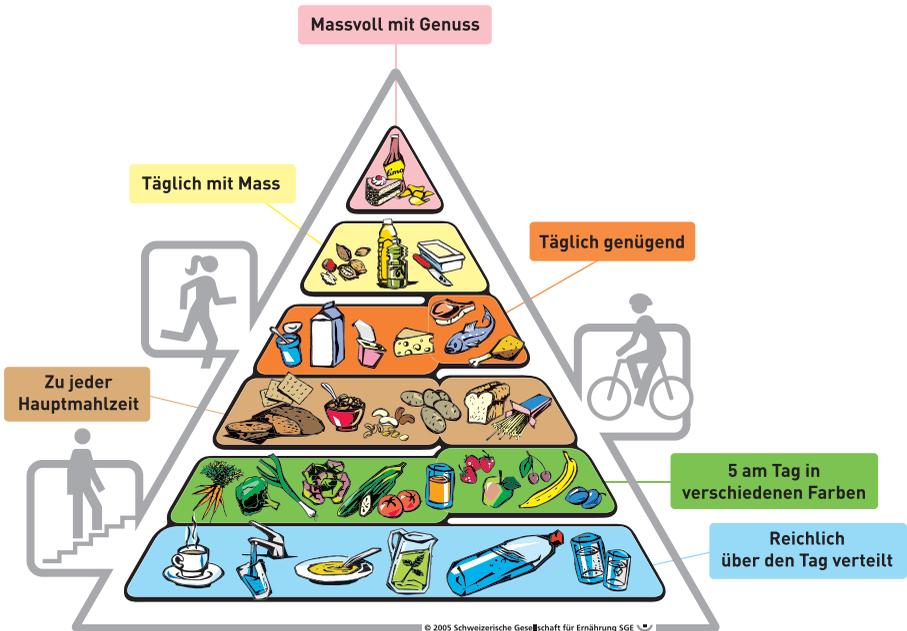
Monate							Lager			Frisch		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Äpfel, Frühsorten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Äpfel, Herbstsorten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Äpfel, Lagersorten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aprikosen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Birnen, Frühsorten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Birnen, Herbstsorten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Birnen, Lagersorten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Brombeeren	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Cassis	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Erdbeeren	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Hagebutten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Heidelbeeren	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Himbeeren	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Holunder, rot	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Holunder, schwarz	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Johannisbeeren	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Jostabeeren	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kirschen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Mirabellen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Monatserdbeeren	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pfirsiche	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Pflaumen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Preiselbeeren	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Quitten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Reineclauden	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sanddorn	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Stachelbeeren	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Trauben	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Weichseln	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Zwetschgen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

# Saisontabelle Gemüse

Monate						Lager				Frisch		
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aubergine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Blumenkohl	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bohnen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Broccoli	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chicorée	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chinakohl	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Eisberg	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Endiviensalat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Erbsen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Fenchel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Gurken	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kabis, weiss	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kabis, rot	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Karotten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kefen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kohlrabi	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kopfsalat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Krautstiele	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kürbis	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Lattich	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

Monate	Lager								Frisch			
	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Lauch	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Mais	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Nüsslisalat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Peperoni	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Radieschen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Randen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Rettich	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Rosenkohl	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sellerie	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Schnittsalat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Schwarzwurzel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Spargel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Spinat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tomate	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Zucchetti	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Zuckerhut	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Zwiebel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

# Lebensmittelpyramide



Die Lebensmittelpyramide zeigt eine ausgewogene Mischkost, die eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden.

## Süssigkeiten, salzige Knabbereien und energiereiche Getränke:

### Massvoll mit Genuss

● Süssigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z. B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen. Wenn alkoholhaltige Getränke konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen. Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

## Öle, Fette und Nüsse: Täglich mit Mass

● Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder

# Lebensmittelpyramide

Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z. B. für Salatsaucen). Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15 g) Pflanzenöle für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten), empfehlenswert ist z. B. Olivenöl. Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen ist zu empfehlen (1 Portion = 20–30 g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

## **Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier: Täglich genügend**

● Pro Tag abwechslungsweise 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z. B. Tofu oder Quorn essen (1 Portion = 100–120 g Fleisch/Fisch [Frischgewicht] oder 2–3 Eier oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 60 g Hartkäse oder 100–120 g Tofu/Quorn). Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1 Portion = 2 dl Milch oder 150–180 g Joghurt oder 200 g Quark/Hüttenkäse oder 30–60 g Käse).

## **Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln: Zu jeder Hauptmahlzeit**

● Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d. h. 3 Portionen pro Tag, 1 Portion = 75–125 g Brot oder 60–100 g Hülsenfrüchte [Rohgewicht] wie z. B. Linsen/Kichererbsen oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner [Rohgewicht]), davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

## **Gemüse und Früchte: 5 am Tag in verschiedenen Farben**

● Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mindestens 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mindestens 120 g = 1 Handvoll). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

## **Getränke: Reichlich über den Tag verteilt**

● Pro Tag 1–2 l Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken, z. B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) massvoll genießen.

# Adressen für weitere Informationen

## Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse rund um das Thema «Gesundes Körpergewicht»:

<a href="http://www.gesundheitsfoerderung.ch">www.gesundheitsfoerderung.ch</a>	Gesundheitsförderung Schweiz
<a href="http://www.bag.admin.ch">www.bag.admin.ch</a>	Bundesamt für Gesundheit
<a href="http://www.sge-ssn.ch">www.sge-ssn.ch</a>	Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
<a href="http://www.actiond.ch">www.actiond.ch</a>	Diabetes aktiv vorbeugen
<a href="http://www.hepa.ch">www.hepa.ch</a>	Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz
<a href="http://www.hepa.ch">www.hepa.ch</a> unter «Themen» zu «Körpergewicht»	Linkliste Gesundes Körpergewicht
<a href="http://www.suissebalance.ch">www.suissebalance.ch</a>	Die Ernährungsbewegung des Bundesamtes für Gesundheit und von Gesundheitsförderung Schweiz
<a href="http://www.children-on-the-move.ch">www.children-on-the-move.ch</a>	Plattform für Akteure der Bewegungs- und Gesundheitsförderung

## Hier können Sie direkt einsteigen:

<a href="http://www.5amtag.ch">www.5amtag.ch</a>	Kampagne 5 am Tag
<a href="http://www.ebalance.ch">www.ebalance.ch</a>	Leichter abnehmen
<a href="http://www.slowup.ch">www.slowup.ch</a>	Die autofreien Erlebnistage
<a href="http://www.swisswalking.ch">www.swisswalking.ch</a>	Swiss Walking Event
<a href="http://www.vitaparcours.ch">www.vitaparcours.ch</a>	Vitaparcours in Ihrer Nähe
<a href="http://www.schweizbewegt.ch">www.schweizbewegt.ch</a>	Verschiedene Bewegungsangebote
<a href="http://www.schulebewegt.ch">www.schulebewegt.ch</a>	Bewegungsangebote für Schulen
<a href="http://www.active-online.ch">www.active-online.ch</a>	Ihr virtueller Bewegungs-Coach
<a href="http://www.swisstrails.ch">www.swisstrails.ch</a>	SwissTrails stellt als Operator die buchbaren Angebote auf allen 22 nationalen Routen und in allen 5 «Ländern» des Projektes SchweizMobil bereit
<a href="http://www.tourenguide.ch">www.tourenguide.ch</a>	Ideen für Wanderungen, Velotouren in der ganzen Schweiz
<a href="http://www.karten-shop.ch">www.karten-shop.ch</a>	Bestellen Sie Ihre persönliche Wanderkarte
<a href="http://www.swiss-skate-map.ch">www.swiss-skate-map.ch</a>	Skaten in der Schweiz

## Weitere Infos zum Thema «Übergewicht» und «Essstörungen»:

<a href="http://www.saps.ch">www.saps.ch</a>	Schweizerische Adipositas-Stiftung
<a href="http://www.akj-ch.ch">www.akj-ch.ch</a>	Schweizerischer Fachverein Adipositas im Kinder- und Jugendalter
<a href="http://www.akj-ch.ch">www.akj-ch.ch</a> unter «Programme»	Programme Gesundes Körpergewicht
<a href="http://www.fos-ch.ch">www.fos-ch.ch</a>	Forum Obesity Schweiz
<a href="http://www.aes.ch">www.aes.ch</a>	Arbeitsgemeinschaft Essstörungen



**Fernsehen schaltet das Sättigungsgefühl aus.** Vor einem Bildschirm sitzen ist ein schlechtes Programm für ein gesundes Körpergewicht. Gleichzeitig naschen wiegt obendrein doppelt schwer. Denn das Sättigungsgefühl stellt sich vor Fernseher oder Computer zu spät ein. Trennen Sie deshalb Medienkonsum und Essen. Und reduzieren Sie die Zeit vor dem Bildschirm speziell bei Kindern auf höchstens eine Stunde täglich. Für ein gesundes Körpergewicht: [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 (0)31 350 04 04, Fax +41 (0)31 368 17 00  
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 (0)21 345 15 15, Fax +41 (0)21 345 15 45  
office@promotionsante.ch

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)