

# Gesunde Ernährung für Lehrer/innen.



Verzehren Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag.

Essen Sie ausreichend Omega 3-Fettsäuren (Raps- und Olivenöl zum Kochen und für Salat, einmal pro Woche Seefisch, Nüsse).

Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte, Kartoffeln und Naturreis.

Verzichten Sie auf Fertiggerichte, Weißmehlprodukte und Süßigkeiten.

Wasser ist lebensnotwendig. Trinken Sie rund zwei Liter Flüssigkeit (Wasser, ungesüßte Tees, leichte Saftschorlen) jeden Tag.

Verzichten Sie auf gesüßte und koffeinhaltige Getränke.

Genießen Sie Ihre Mahlzeit. Nehmen Sie sich Zeit und setzen Sie sich zum Essen hin.

Snacken Sie nicht zwischendurch Süßigkeiten oder Kuchen. Als Zwischenmahlzeit bieten sich Bananen, Birnen, Möhren oder Nüsse an.

Versuchen Sie möglichst eine warme Mahlzeit am Tag zu sich zu nehmen.