

Vertiefung Ernährungspyramide

1. Auf welche Problembereiche mach das untenstehende Merkblatt Jugendliche und Kinder aufmerksam?
2. Welche Empfehlung würde Sie aufgrund des Merkblattes Ihren Grosseltern geben?



http://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_basic_D_2014_1.pdf

Lösung:

Jugendliche:

- Süssgetränke bewusst geniessen
- Alkoholsituation bewusst eingehen
- Möglichst kein Snacking
- Vorsicht bei Ess-Experimenten (Diäten, Supplemente)

Ältere:

- Genug Eiweiss zu sich nehmen (Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Tofu, Fleisch, Fisch, Eier)
- Einnahme von Vitamin D wenn über 60 (besonders, wenn man nicht viel draussen ist)
- Trinken trotz fehlendem Durstgefühl
- Bewegung (erhalt der Muskelmasse/Knochendichte)
-