

Ernährst du dich ausgewogen? Wirklich? – Dann solltest du für dich jeden der folgenden Punkte mit «Ja» bestätigen können.



1. Pro Tag trinke ich einen und einen halben Liter Flüssigkeit (Drei Mal einen halben Liter hat es zum Beispiel in einer grossen Mineralwasserflasche).
2. Ich trinke hauptsächlich Getränke ohne Zuckerzusatz oder mit Mineralwasser verdünnten Saft.
3. Pro Tag esse ich drei Früchte oder mehr (eine Frucht entspricht zum Beispiel einem Apfel, einem Trinkglas voller Beeren oder drei Zwetschgen).
4. Pro Tag esse ich nur ein Mal eine Süssigkeit (zum Beispiel Schokolade oder süsses Gebäck).
5. Pro Woche esse ich nicht häufiger als vier Mal Fleisch.
6. Ein bis zwei Mal die Woche esse ich Bohnen, Erbsen oder Linsen.
7. Pro Tag esse ich ein Mal oder häufiger Salat.
8. Pro Tag esse ich eine tüchtige Portion Gemüse.
9. Täglich esse ich reichlich Kartoffeln oder Getreideprodukte (Brot, Reis, Getreideflöckli, Teigwaren).
10. Täglich trinke ich eine grosse Tasse Milch oder esse ungesüsste Milchprodukte wie Joghurt oder Käse.