

Merkblatt für das Schnelle Essen - Auf was muss ich achten?

In der heutigen Zeit ist die schnelle Verpflegung nicht mehr wegzudenken. Wie kann ich mich trotzdem gesund und ausgewogen ernähren? Hier einige Tipps, die Sie beachten sollten:

- Nehmen Sie sich genügend Zeit bei der Auswahl der Schnellgerichte und setzen Sie sich beim Essen hin, um das ausgewählte Essen besser geniessen zu können.
- Sorgen Sie für Abwechslung. Wenn schon ein Schnelles Essen vom Imbissstand, dann profitieren Sie von dem grossen Angebot und essen Sie nicht jeden Tag das Gleiche.
- Achten Sie auf die Zubereitungsart. Ziehen Sie die fettarme Variante vor und ergänzen Sie diese wenn möglich mit Gemüse, Salat, Früchten oder Vollkornprodukten.
- Trinken Sie ungezuckerte Getränke wie Mineralwasser, Kräutertees und Gemüsesäfte. Gezuckerte Getränke wie Softdrinks, Fruchtsäfte etc. liefern unnötige Kalorien.
- Wenn Sie sich über Mittag oft mit Schnellmahlzeiten verpflegen müssen, sollten die anderen Mahlzeiten bewusst ergänzt werden, z.B. das Frühstück mit Milchprodukten, Früchten und Müesli; die Zwischenmahlzeiten mit Früchten und Joghurt; das Abendessen mit Gemüse und Vollkornprodukten.
- Bewegen Sie sich täglich, denn das hält Körper und Geist fit.