

Checkliste: Teller-Check

Esst viel Gemüse und Obst. <i>Sie versorgen uns mit Vitaminen und Mineralstoffen.</i>	
Mindestens die Hälfte des Tellers ist mit Gemüse und Obst bedeckt?	<input type="checkbox"/>
Ist saisonales Gemüse und Obst auf dem Teller?	<input type="checkbox"/>
Habt ihr frisches Gemüse und Obst auf dem Teller? → Alternative: Tiefkühlprodukte <i>(Gute Alternative, da diese sorgfältig verarbeitet und eingefroren werden)</i>	<input type="checkbox"/>
Getreide: Wählt Vollkornlebensmittel <i>Sie sind gute Ballaststoffquellen, halten lange satt, unterstützen viele gesundheitliche Funktionen.</i>	
Ist etwa ein Viertel des Tellers mit Vollkornlebensmitteln bedeckt?	<input type="checkbox"/>
Nutzt ihr eines der folgenden Vollkornlebensmittel: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis, Bulgur, Vollkorngetreide, Quinoa	<input type="checkbox"/>
Esst eiweißhaltige Lebensmittel <i>Auch eiweißhaltige Produkte halten lange satt, aber viel mehr brauchen wir Eiweiß für gesunde Muskeln. Öfters pflanzliche Varianten essen, ist gut für die Umwelt.</i>	
Etwa ein Viertel des Tellers ist mit eiweißhaltigen Lebensmitteln bedeckt?	<input type="checkbox"/>
Habt ihr pflanzliche Lebensmittel auf dem Teller? <i>(z.B. Nüsse und Samen, Hülsenfrüchte, Tofu)</i>	<input type="checkbox"/>
Trinkt am besten Wasser <i>Wasser ist der Beste Durstlöscher!</i>	
Trinkt ihr mindestens ein Glas Wasser zum Essen? <i>(insgesamt 6 Gläser á 0.25 l Wasser am Tag sollte man trinken)</i>	<input type="checkbox"/>
Keine Softdrinks? <i>(Cola, Fanta, Sprite und Co)</i>	<input type="checkbox"/>