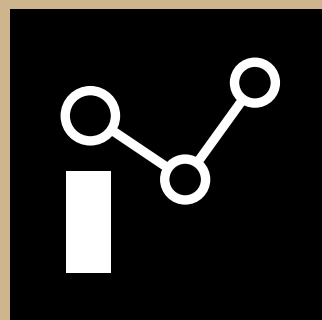




infoGraph#1: «OPTIMALER TELLER» BEI ERHÖHTEM ENERGIEBEDARF



► Der «optimale Teller» veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit ausgewogen zusammenstellen lässt. Die Proportionen basieren auf den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide, die eine ausgewogene Ernährung mit 1800 bis 2500 kcal pro Tag ermöglichen. Für Menschen mit einem höheren Energiebedarf (>2500 kcal pro Tag) wurde der optimale Teller gemäss der Darstellung rechts angepasst. ► Details: www.sge-ssn.ch/teller.

Wer hat einen erhöhten Energiebedarf?

► **Jugendliche** im Wachstum (zwischen 13 und 19 Jahren), die im Beruf oder in der Freizeit aktiv sind.

► **Männer und Frauen***, die einen körperlich anstrengenden Beruf haben oder mehrmals pro Woche Sport treiben.

* Nur Frauen zwischen 13 und 25 Jahren, die in der Freizeit oder im Beruf **sehr** aktiv sind, haben erhöhten Energiebedarf.

Unterschiede zum Standard-Tellermodell:

► **Stärkehaltige Lebensmittel** sind wichtige Energielieferanten und können je nach Appetit in grösseren Mengen konsumiert werden.

► Der Anteil an **Proteinlieferanten** muss nicht erhöht werden, da die zusätzlichen Stärkeprodukte bereits die Proteinzufuhr erhöhen.

► Der **Gemüse-/Fruchtanteil** sollte nicht verkleinert werden, da er dem Körper wertvolle Nährstoffe liefert.

Optimaler Teller bei erhöhtem Energiebedarf

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2015

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

