

**Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)**

Regel		Begründung der Regel	Tipps für die Umsetzung
1:	<b>Lebensmittelvielfalt genießen</b>		
2:	<b>Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“</b>		
3:	<b>Vollkorn wählen</b>		
4:	<b>Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen</b>		
5:	<b>Gesundheitsfördernde Fette nutzen</b>		

Regel		Begründung der Regel	Tipps für die Umsetzung
6:	<b>Zucker und Salz einsparen</b>		
7:	<b>Am besten Wasser trinken</b>		
8:	<b>Schonend zubereiten</b>		
9:	<b>Achtsam essen und genießen</b>		
10:	<b>Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben</b>		