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

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

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