

# DGE-Ernährungskreis



Der DGE-Ernährungskreis zeigt auf einen Blick wie eine gesunde und ökologisch nachhaltige Ernährung aussieht. Er ist ein Wegweiser für eine optimale Lebensmittelauswahl.



- Essen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.
- Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr können Sie davon essen.
- Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt innerhalb der einzelnen Gruppen.

Wird die Zusammenstellung an einem Tag nicht erreicht?  
Nicht schlimm, wichtig ist die Wochenbilanz.

# Eine gesunde und umweltschonende Ernährung ist zu mehr als $\frac{3}{4}$ pflanzlich und knapp $\frac{1}{4}$ tierisch.

Die **Getränke** stehen als größte Lebensmittelgruppe mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern im Zentrum des DGE-Ernährungskreises.

Tierische Lebensmittel aus der Gruppe **Milch und Milchprodukte** sowie der Gruppe **Fleisch, Wurst, Fisch und Eier** ergänzen in kleinen Portionen den Speiseplan.



Bei der Gruppe **Öle und Fette** ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzliche Öle liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E.



Pflanzliche Lebensmittel wie **Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln** sind die Basis einer gesunden Lebensmittelauswahl.



**Ausreichend Bewegung ist wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.**

Mehr Infos zu den einzelnen Lebensmittel-Gruppen finden Sie hier [www.dge-ernaehrungskreis.de](http://www.dge-ernaehrungskreis.de)

