

# Essen Sie gesund. Leben Sie gesund.

**Genießen Sie jeden Tag eine  
abwechslungsreiche, gesunde Ernährung**

Essen Sie viel  
Gemüse und  
Obst

Essen Sie  
eiweißhaltige  
Lebensmittel

Trinken Sie  
bevorzugt  
Wasser



Wählen Sie  
Vollkornlebensmittel

Finden Sie Ihren Ernährungsleitfaden auf  
**Canada.ca/FoodGuide**

# Essen Sie gesund. Leben Sie gesund.

**Beim gesunden Essen geht es um mehr  
als die Lebensmittel, die man isst**



**Achten Sie auf Ihre Essgewohnheiten**



**Kochen Sie öfter**



**Genießen Sie Ihr Essen**



**Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten in  
Gesellschaft ein**



**Benutzen Sie  
die Nährwertangaben**



**Schränken Sie den Verzehr  
von Lebensmitteln mit hohem  
Gehalt an Natrium, Zucker oder  
gesättigten Fettsäuren ein**



**Seien Sie sich der  
Vermarktungsstrategien der  
Lebensmittelkonzerne bewußt**

Finden Sie Ihren Ernährungsleitfaden auf

**Canada.ca/GuideAlimentaire**