Empfohlene Mengen für den täglichen Verzehr

6 Gläser/Tassen
Mineralwasser, stilles Wasser,
Früchte- oder Kräutertee

3 Portionen Gemüse – auch Salat, Gemüsesaft
2 Portionen Obst – auch Obstsaft
(1 Portion = eine Handvoll)

3 Portionen Milchprodukte
– auch Buttermilch, Kefir, Joghurt, Käse
(1 Portion = ein Glas, ein Becher, eine Scheibe)

1 – 2 Portionen Fisch/Woche
– auch Fischkonserven
(1 Portion = Größe der Handfläche)

30 Minuten moderate bis intensive Bewegung
– auch im Freien, z.B. Garten- oder Hausarbeit,
Einkaufen, Sport

Bitte benutzen Sie auf Ihrem Tagesplan nur den beiliegenden Stift. Für die nächste Anwendung einfach trocken abwischen.

Universität Bremen

BiPS

Eine Beratungshilfe, entwickelt vom Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin (BIPS)

verbraucherzentrale

Lobby der Älteren
Die BAGSO

Das Projekt „Fit im Alter" ist ein Teil des Nationalen Aktionsplans IN FORM und wird aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördert.

www.fitimalter.de