



## Einfach starten mit MyPlate

Eine gesunde Ernährung ist in jedem Alter wichtig. Ernähren Sie sich abwechslungsreich mit Obst, Gemüse, Getreide, proteinhaltigen Produkten und Milchprodukten oder angereicherten Sojaalternativen. Achten Sie bei Ihren Mahlzeiten und Getränken auf einen hohen Nährstoffgehalt und einen geringen Anteil an Zuckerzusatz, gesättigten Fettsäuren und Natrium. Beginnen Sie mit den folgenden Tipps:



### Setzen Sie auf ganze Früchte

Integrieren Sie Obst in Ihr Frühstück! Garnieren Sie Ihr Vollkornmüsli mit Ihrem Lieblingsobst, geben Sie Ihren Pfannkuchen Beeren bei und mischen Sie Trockenfrüchte in heiße Haferflocken.



### Variieren Sie Ihr Gemüse

Bereiten Sie eine Vielzahl von buntem Gemüse zu. Kochen Sie eine Extra-Portion Gemüse und heben Sie es für später auf. Verwenden Sie es dann für Eintöpfe, Suppen oder Nudelgerichte.



### Variieren Sie Ihre Proteinroutine

Probieren Sie beim nächsten Taco-Abend eine neues proteinhaltiges Lebensmittel aus, z. B. Shrimps, Bohnen, Huhn oder Rindfleisch.



### Wählen Sie die Hälfte Ihrer Getreideprodukte als Vollkornvariante

Fügen Sie Ihren Pfannengerichten braunen Reis hinzu. Kombinieren Sie Ihr Lieblingsgemüse und Ihre bevorzugten proteinhaltigen Lebensmittel zu einer nahrhaften Mahlzeit.



### Steigen Sie auf fettarme oder fettfreie Milch oder Joghurt um (oder laktosefreie Milch- oder angereicherte Sojavarianten)

Genießen Sie zum Frühstück ein Joghurtparfait aus fettarmer Milch oder angereicherter Sojamilch. Garnieren Sie es mit Obst und Nüssen, um zwei weitere Lebensmittelgruppen aufzunehmen.



### Nehmen Sie weniger Zuckerzusätze, gesättigte Fette und Natrium zu sich

Kochen Sie häufiger zu Hause und reduzieren Sie so Zuckerzusätze, gesättigte Fette und Natrium. Lesen Sie die Zutatenlisten und verwenden Sie die darauf [vermerkten Nährwertangaben](#), um Lebensmittel miteinander zu vergleichen.