

6 Regeln für eine gesunde Ernährung

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



Essen Sie viel Obst und Gemüse!



Essen Sie viele Vollkorn-Produkte!



Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte!



Essen Sie Fette von Pflanzen!



Essen Sie wenig Zucker und Salz!



Trinken Sie viel Wasser! Sie können Wasser aus dem Wasserhahn trinken!

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

