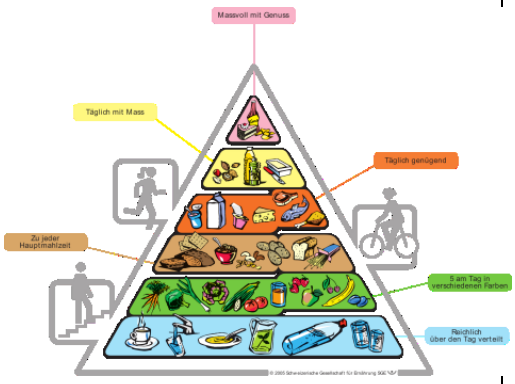
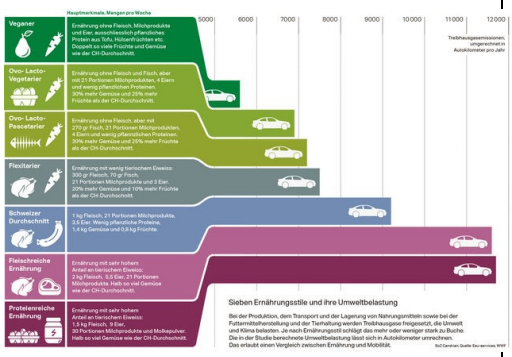
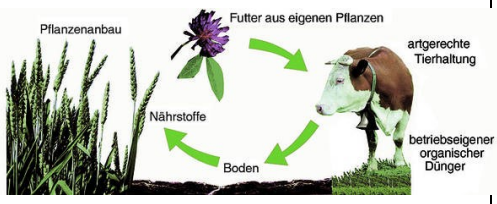
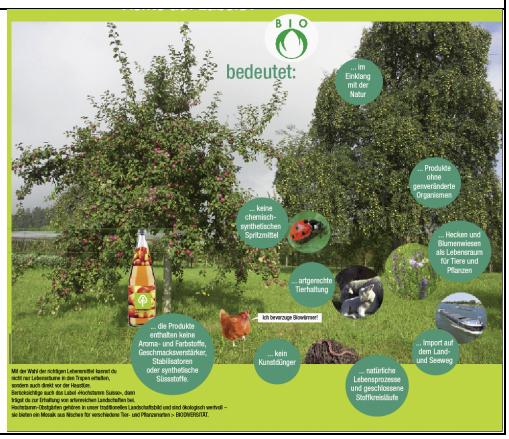
Mach Sie den Test: Wie gesund & nachhaltig ernähren Sie sich?

Check	Frage	Fact	
☺ 😐 ☹	Ich esse abwechslungsreich und nehme genügend Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine auf	Lebensmittelpyramide SGE (s. Grafik) Test machen: www.sge-ssn.ch/ich-und-du/tests-zur-ernaehrung/test-zur-lebensmittelpyramide/	
☺ 😐 ☹	Ich esse regelmässig Frühstück, Mittagessen und Abendessen und zwischendurch allenfalls zuckerfreie Zwischenmahlzeiten (Nüsse, Früchte, Blevita).	Drei vollwertige Mahlzeiten sind gut für die Leistungsfähigkeit und stärken die Verdauung; häufiges Snacken (Brötchen, Riegel, Fruchtsäfte) hingegen macht nicht richtig wohlig satt sondern führt langfristig zu Stoffwechselproblemen	
☺ 😐 ☹	Ich esse vorwiegend (mehr als 60 %) frische, unverarbeitete oder schonend verarbeitete Lebensmittel	Frische Lebensmittel sind vitaler Nicht frisch = tiefgekühlt, Fertigprodukte, Beutelsaucen und -suppen, Dosen, stark verarbeitete Produkte wie Quorn, rückverdünnte Fruchtsäfte, UHT-Milch	
☺ 😐 ☹	Ich achte auf mein Körperempfinden und bevorzuge gekochte und wärmende Speisen wenn mir öfter kalt ist oder mir Energie fehlt.	Was wärmt uns und gibt uns Energie? Wärmende und sättigende Gerichte wie z.B. Kürbissuppe, geschmortes Fleisch, Gemüse & Kartoffeln, Kichererbsengemüse mit Ingwer Heisse Getränke wie Zitronenmelissentee, Fencheltee	

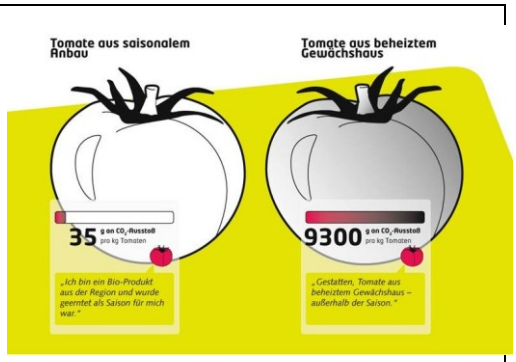
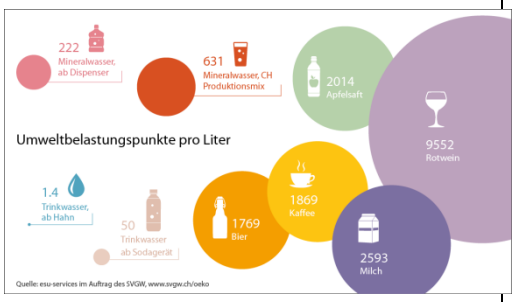
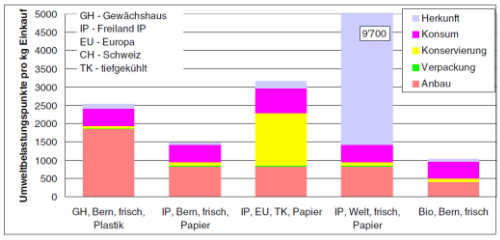
Karin Nowack
Dipl. Natw. ETH Umweltnaturwissenschafterin
Zert. Ernährungsberaterin TCM

Nachhaltige und gesunde Ernährung
CH-5000 Aarau - Schweiz
www.karin-nowack.ch post@karin-nowack.ch

☺ 😐 ☹	Ich nehme mir mindestens einmal am Tag Zeit zum richtig Kochen, würze gerne mit Gewürzen und Kräutern und geniesse das Essen.	Kochen nach den 5 Elementen /Geschmäckern macht die Speisen harmonisch, lecker und bekömmlich Was ist die 5 Elemente Ernährung?	
☺ 😐 ☹	Ich esse einen Apfel oder eine andere saisonale und regionale Frucht am Tag	One apple a day keeps the doctor away..	
☺ 😐 ☹	Ich bevorzuge pflanzliche Produkte gegenüber tierischen Produkten (80%).	Pflanzliche Lebensmittel verursachen bei der Produkte weniger Umweltbelastungen als tierische Produkte. (Grafik: Sonntagszeitung; Quelle: Jungbluth, esu-services, Berechnung der Umweltbelastung verschiedener Ernährungsstile)	
☺ 😐 ☹	Wenn ich tierische Produkte konsumiere, stammen diese aus Biolandwirtschaft und/oder artgerechter Haltung.	Vorteile Bio: Rinder und Kühe fressen vorwiegend Gras und anderes Rauhfutter, artgerechte Haltung, weniger Antibiotikaeinsatz (Grafik: Umweltinstitut München)	
☺ 😐 ☹	Ich bevorzuge Produkte aus biologischem Anbau	Biologischer Landbau ist ökologischer: - Keine chemisch-synthetischen Mittel - Pflege des Bodens - Geringerer Ressourceneinsatz - Förderung der Biodiversität - Standortgerechte Kultur - Schonung des Wassers www.fibl.org; www.bio-suisse.ch	

Karin Nowack
Dipl. Natw. ETH Umweltnaturwissenschafterin
Zert. Ernährungsberaterin TCM

Nachhaltige und gesunde Ernährung
CH-5000 Aarau - Schweiz
www.karin-nowack.ch post@karin-nowack.ch

☺ 😐 ☹	Ich bevorzuge Produkte gemäss der Saison und aus dem Freiland (nicht geheiztes Gewächshaus)	Saisonale und Freilandprodukte benötigen weniger Energie für die Produktion; Kombination von Vorteil mit Bio (Grafik: gv Nachhaltig, Serviceportal für die Gemeinschaftsgastronomie)	
☺ 😐 ☹	Ich trinke Hahnenwasser und Tee. Kaffee und andere Getränke geniesse ich massvoll.	Leitungswasser benötigt sehr viel weniger Energie als Mineralwasser oder Softdrinks. Auch Kaffee und alkoholische Getränke weisen hohe Umweltbelastungen auf (Grafik: http://www.svgw.ch; Berechnung: esu-services)	
☺ 😐 ☹	Ich bevorzuge regionale Produkte	Produkte aus der Region verursachen weniger Umweltbelastung durch den Transport; Kombination mit saisonal und Bio sinnvoll. Nicht jedes regionale Produkt ist nachhaltiger als eines von weiter weg! (Grafik: esu-services)	

Auswertung:

Mehrheitlich ☺ : super, Sie sind sich der Auswirkungen der Ernährung auf Gesundheit und Umwelt bewusst und handeln auch dementsprechend – weiter so!

Mehrheitlich 😐: nicht schlecht, Sie machen sich Gedanken über Ihre Ernährung, setzen aber noch nicht alles um. Informieren Sie sich und bleiben sie dran! Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie mich! Warum nicht mal ein Einkaufscoaching machen? Ich befasse mich seit 25 Jahren mit gesunder und nachhaltiger Ernährung, da ist so einiges an Wissen und Erfahrung zusammengekommen.

Mehrheitlich ☹: Bei Ihnen gibt es noch einen grossen Bedarf an Wissen und/oder Umsetzung. Probieren Sie, die Tipps mal zur Hälfte umzusetzen. Erkundigen Sie sich bei den aufgeführten Links, bei Fachpersonen etc. was Sie weiter verbessern können.

Zusammenstellung: Karin Nowack 2016

Karin Nowack
Dipl. Natw. ETH Umweltnaturwissenschafterin
Zert. Ernährungsberaterin TCM

Nachhaltige und gesunde Ernährung
CH-5000 Aarau - Schweiz
www.karin-nowack.ch post@karin-nowack.ch