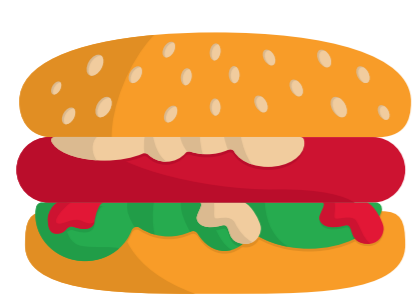
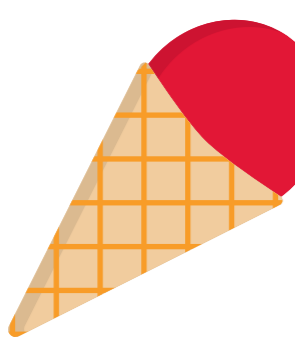
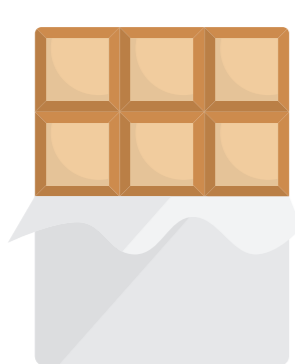


# EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

## Wie kann ich gesünder essen?



Leckerer Essen ist nicht immer gesundes Essen wie zum Beispiel Schokolade, Eis oder Hamburger.

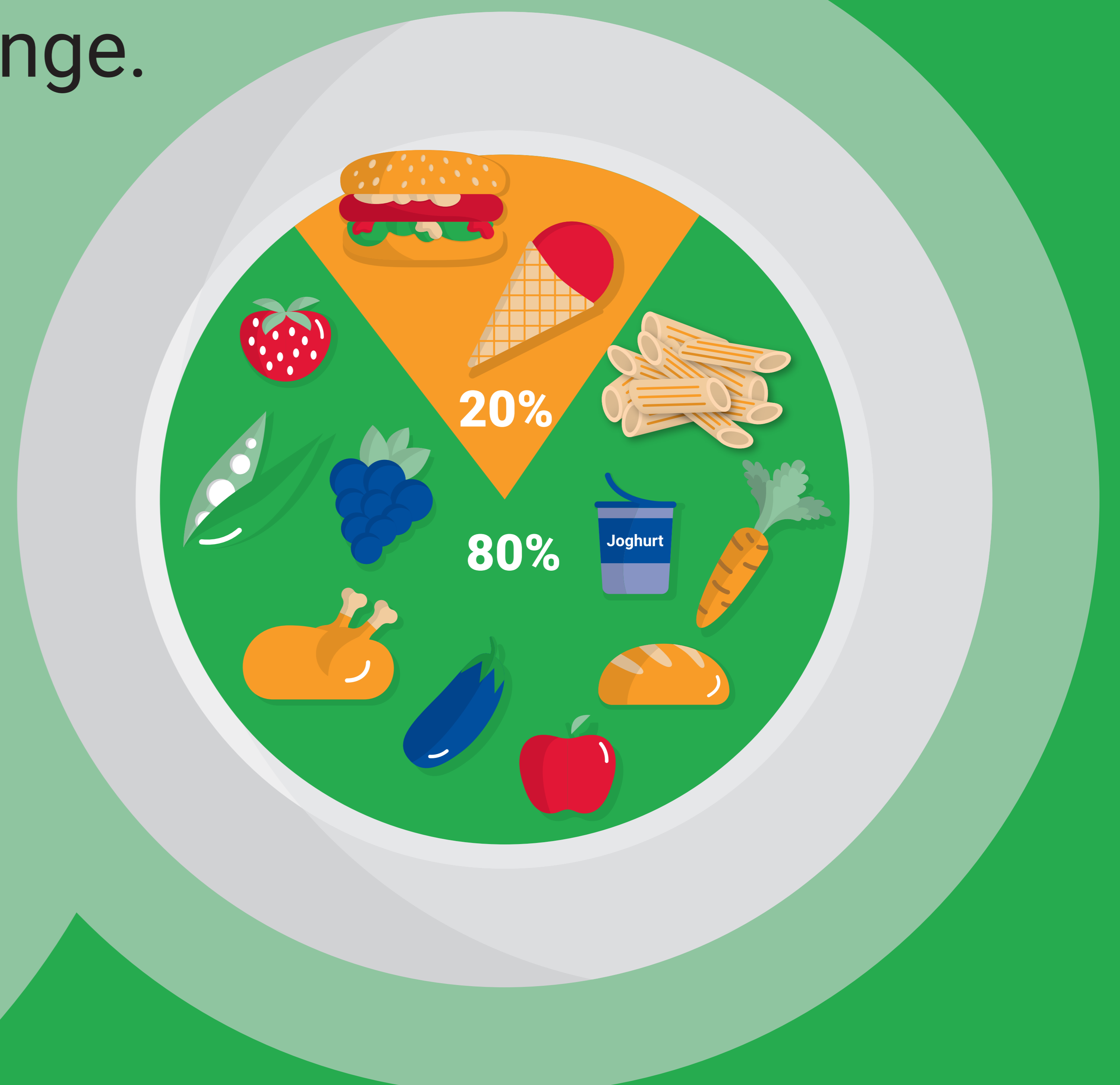
Du möchtest trotzdem nicht darauf verzichten?

Wichtig ist die richtige Menge.

Es gibt eine Regel.

**Die Regel heisst:**  
80 Prozent vom Essen soll gesund sein.

Von den übrigen 20 Prozent kannst du essen was du willst.



© Europäisches Logo für Leichte Sprache. Weitere Informationen unter [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)