

EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

Wie viel soll ich essen?



© Europäisches Logo für Leichte Sprache. Weitere Informationen unter www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Wie viel Essen brauche ich?

Es gibt eine einfache Regel.



Mache mit der Hand eine Schale.



Stelle dir vor du füllst die Hand mit Pasta.

Das bedeutet: Beim Essen sollst du eine Handvoll Pasta schöpfen.

