

# Mein Tagesplan



Gesund essen, besser leben.

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**OPTIMA<sup>HL</sup> 60plus**

Besser essen und leben im Alter

## Getränke

## Gemüse & Obst

## Milchprodukte

## Fisch



1x pro  
Woche  
Fisch!

## Bewegung



10  
Min.

10  
Min.

10  
Min.

# Empfohlene Mengen für den täglichen Verzehr



6 Gläser/Tassen  
Mineralwasser, stilles Wasser,  
Früchte- oder Kräutertee



3 Portionen Gemüse – auch Salat, Gemüsesaft  
2 Portionen Obst – auch Obstsaft  
(1 Portion = eine Handvoll)



3 Portionen Milchprodukte  
– auch Buttermilch, Kefir, Joghurt, Käse  
(1 Portion = ein Glas, ein Becher, eine Scheibe)

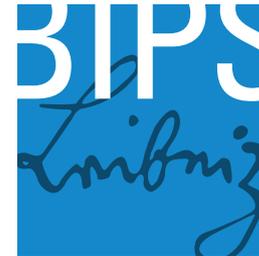


1 - 2 Portionen Fisch/Woche  
– auch Fischkonserven  
(1 Portion = Größe der Handfläche)



30 Minuten moderate bis intensive Bewegung  
– auch im Freien, z.B. Garten- oder Hausarbeit,  
Einkaufen, Sport

Bitte benutzen Sie auf Ihrem Tagesplan nur den beiliegenden Stift  
Für die nächste Anwendung einfach trocken abwischen



**Leibniz-Institut**  
für Präventionsforschung und  
Epidemiologie – BIPS GmbH

**verbraucherzentrale**

