

Die Kampagne

Die Kampagne »Das Saarland lebt gesund!« stellt die Gesundheitsförderung der Bürgerinnen und Bürger in den Vordergrund.

Mit pfiffigen Ideen, Projekten und Informationsveranstaltungen werden Prävention und Gesundheitsförderung in allen Lebensbereichen in der Gemeinde zum Thema gemacht.

Dabei sollen die individuellen Strukturen, vorhandene Projekte und Ressourcen in jeder Gemeinde einbezogen werden.

www.das-saarland-lebt-gesund.de

Die Ziele

- Gesundheitsförderung und Prävention in den saarländischen Kommunen intensivieren.
- Transparenz der vorhandenen Angebote schaffen.
- Die Bevölkerung durch Information und interessante Mitmach-Projekte mobilisieren und informieren.
- Die Akteure vor Ort vernetzen.
- Das Gemeinwesen dauerhaft gesundheitsfördernd gestalten.
- Von den Praxiserfahrungen Anderer profitieren.

Die Angebote

Akteure unterschiedlichster Art werden unter dem Dach »Das Saarland lebt gesund!« miteinander vernetzt und können voneinander profitieren.

Auf www.das-saarland-lebt-gesund.de präsentieren sich die teilnehmenden Partner mit ihren Aktivitäten, aktuellen Terminen sowie Informationen und Bildern.

Außerdem finden Sie im Servicebereich

- Tipps & News zum Thema Gesundheit,
- interessante Links und
- konkrete Ansprechpartner.



In Kooperation mit:
www.herzstiftung.de



Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie
Franz-Josef-Röder-Straße 23
66119 Saarbrücken
presse@soziales.saarland.de

www.soziales.saarland.de

 MSGFF.Saarland

Saarbrücken 2016

Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie



Das Pausenbrot: Bunte, leckere Vielfalt



Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie



Liebe Saarländerinnen und Saarländer!



Ein ausgewogenes Frühstück ist die Grundlage für einen guten Start in den Tag. Das gilt für Groß und Klein gleichermaßen. Aber auch zwischendurch, wenn der kleine Hunger kommt, sollte man sich bewusst Zeit nehmen und eine Kleinigkeit genießen.

Im Rahmen unserer Kampagne »Das Saarland lebt gesund!«, über die Sie in diesem Flyer mehr erfahren, möchten wir Ihnen einige Anregungen für einen sinnvollen Pausensnack geben. Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Monika Bachmann
Ministerin für Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

Das Pausenbrot: Bunte, leckere Vielfalt

Ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten versorgen den Organismus mit allem Notwendigen:

- Obst und Gemüse enthalten Vitamine, Mineralien und pflanzliche Schutzstoffe.
- Vollkomprodukte liefern Vitamine und Kohlenhydrate, sättigen und regen die Verdauung an.
- Milchprodukte führen dem Körper unter anderem Eiweiß, Calcium und B-Vitamine zu.

Die Augen essen mit

Bringen Sie Farbe ins Essen. Ein Salatblatt, ein paar Tomatenscheiben, Petersilie oder Kresse sehen nicht nur gut aus, sie sind auch gesund und schmecken gut. So macht ein Pausenbrot Spaß!

Unser tägliches Brot

Vier Bausteine gehören zu einem optimalen Pausenbrot:

- 1 Vollkomprodukt, z. B. Vollkornbrot, Knäckebrot oder Vollkornbrötchen, ungesüßte Frühstücksflocken.
- 1 Milchprodukt, z. B. Milch, Joghurt, Quark oder Käse.
- 1 Stück Obst oder Gemüse, z. B. Apfel, Birne, Pfirsich, Gurke, Karotte, Radieschen oder Paprika (saisonal).
- ausreichend Getränke.

Abwechslung schmeckt besser!

Versuchen Sie, viel Abwechslung in den Speiseplan zu bringen.

Hier drei Vorschläge:

Pausenbrot 1

1/4l Vollmilch, 1 Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Kräutern, 1 Apfelsine, 1 Mandarine oder Trauben, geschnittene Paprika

Pausenbrot 2

1/4l Früchtetee, 1 Scheibe Kürbiskernbrot, 1 Scheibe Emmentaler oder 1 Scheibe Corned Beef, 1 Gurke oder 1 Tomate in Scheiben dazu 1 Birne oder anderes Obst

Pausenbrot 3

1/4l Mineralwasser, 1 Becher Joghurt, Knäckebrot, Vollkornbrot oder Reiswaffel, 1 Banane, 1 Stück Melone oder 1 Pfirsich, eine Handvoll ungeschälte Erdnüsse

Und trinken?

Ausreichend Flüssigkeit ist wichtig: 1 bis 2 Liter Flüssigkeit braucht der Mensch täglich, an heißen und bewegten Tagen auch deutlich mehr. Alle Getränke sollten frei von Zucker und Koffein sein!

