

The Food Pyramid

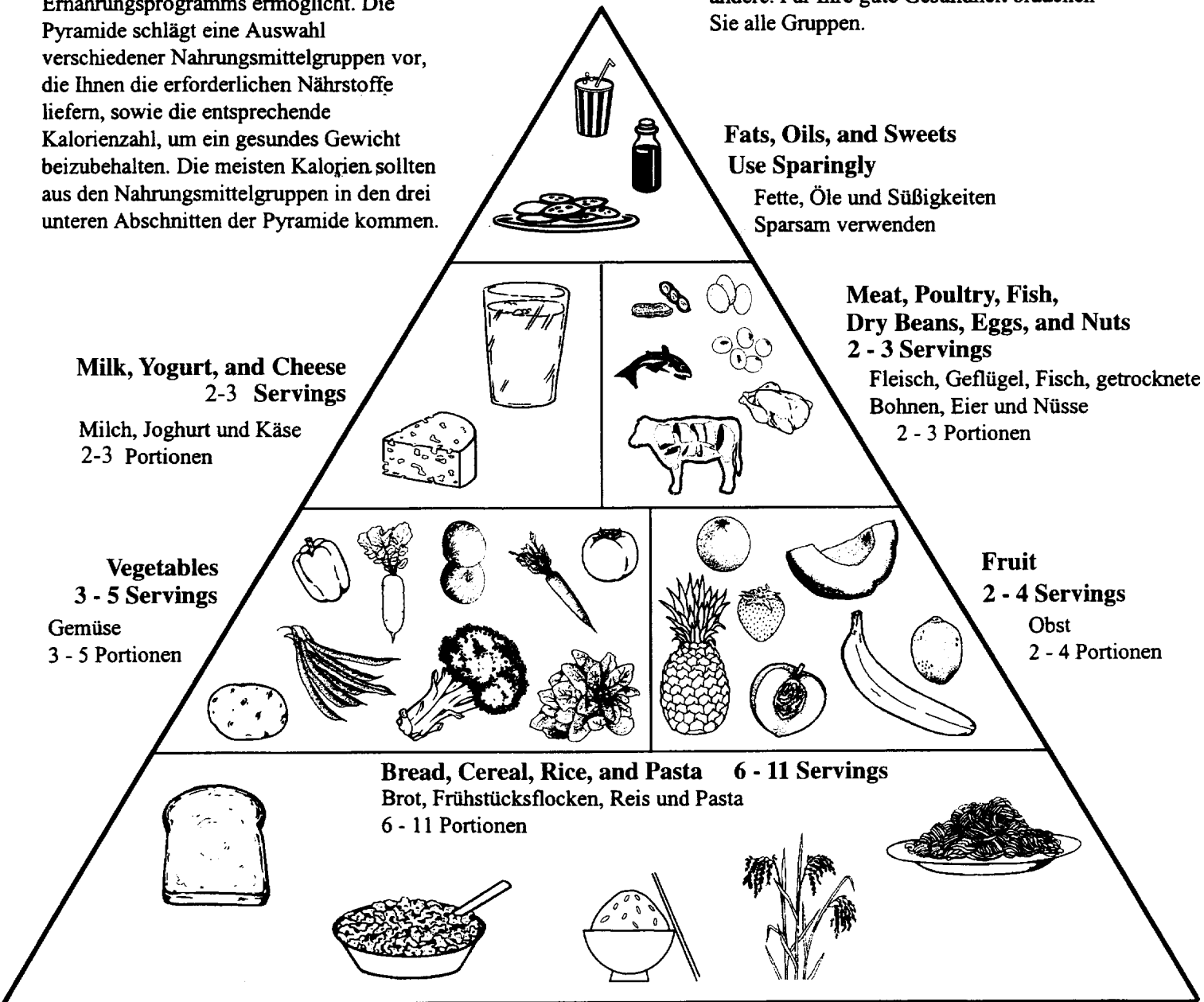
Die Ernährungspyramide

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

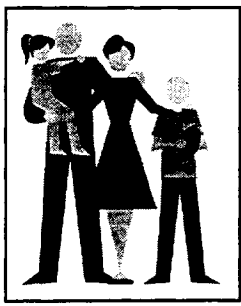
Die Ernährungspyramide ist eine allgemeine Anleitung, die Ihnen die Wahl eines gesunden, für Sie richtigen Ernährungsprogramms ermöglicht. Die Pyramide schlägt eine Auswahl verschiedener Nahrungsmittelgruppen vor, die Ihnen die erforderlichen Nährstoffe liefern, sowie die entsprechende Kalorienzahl, um ein gesundes Gewicht beizubehalten. Die meisten Kalorien sollten aus den Nahrungsmittelgruppen in den drei unteren Abschnitten der Pyramide kommen.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Jede dieser Gruppen liefert einige - jedoch nicht alle - Nährstoffe, die Sie brauchen. Die Nahrungsmittel in einer Gruppe können diejenigen in einer anderen Gruppe nicht ersetzen. Auch ist keine einzelne Nahrungsmittelgruppe wichtiger als eine andere. Für Ihre gute Gesundheit brauchen Sie alle Gruppen.



German Language Version



Better Health Begins With You!

Eine bessere Gesundheit beginnt bei Ihnen!

1. **Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.**

Essen Sie täglich 6 bis 11 kleine Portionen fettarmes Brot, Frühstücksflocken, Reis oder Pasta. Wählen Sie zum Beispiel Haferflocken zum Frühstück, ein belegtes Brot zum Mittagessen und blanken Reis zum Abendessen.

2. **Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.**

Essen Sie jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse. Sie können zum Beispiel zum Frühstück Orangensaft trinken, zum Mittagessen einen Salat und zum Abendessen grüne Bohnen und gekochte Kartoffeln essen, als Nachspeise gibt es Trauben.

3. **Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.**

Trinken Sie jeden Tag mindestens 8 Gläser reines, frisches Wasser.

4. **Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.**

Essen Sie mageres oder fettarmes Fleisch wie Geflügel oder Fisch.

5. **Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.**

Wählen Sie fettarme oder fettfreie Milchprodukte, wie Magermilch und gefrorenes Joghurt.

6. **Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.**

Schränken Sie den Konsum von Süßigkeiten und alkoholischen Getränken ein.

7. **Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.**

Sorgen Sie jeden Tag für irgendeine Art von Bewegung. Machen Sie einen Spaziergang, tanzen Sie, oder spielen Sie Ball.

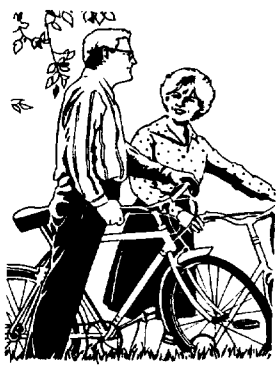
8. **Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.**

Verwenden Sie Pflanzenöl oder Canola-Öl zum Kochen anstelle von Schmalz oder Tierfett. Pflanzenöl ist besser für Sie, da es kein Cholesterin enthält.

German Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Better Nutrition for Mature Adults

Bessere Ernährung für reife Erwachsene

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

Trinken Sie jeden Tag 6 bis 8 Gläser Wasser.

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

Essen Sie Nahrungsmittel mit hohem Kalziumgehalt, wie Milch, Käse, Joghurt, Fisch mit Knochen und einige dunkelgrüne Blattgemüsesorten, wie Broccoli. Kalzium ist wichtig für einen kräftigen Knochenbau.

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

Nehmen Sie reichlich Vitamin A und Vitamin C zu sich, indem Sie Obst und Gemüse wie Karotten und Orangen essen. Vitamin A ist gut für Ihre Augen und Ihre Haut. Vitamin C sorgt für gesundes Zahnfleisch und schützt vor Infektionen.

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

Essen Sie Nahrungsmittel mit hohem Eisengehalt, damit der Körper Energie bekommt. Eisen ist in Rindfleisch, Geflügel, Fisch und getrockneten Bohnen enthalten.

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

Essen Sie Fleisch, Meeresfrüchte und Geflügel, um sich vor einem Zinkmangel zu schützen. Zink hilft beim schnelleren Verheilen von Wunden.

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

Achten Sie darauf, daß Sie täglich eine physische Betätigung ausüben. Aktivitäten im Freien sind am besten, denn Ihr Körper kann mit Hilfe der Sonne Vitamin D produzieren.



German Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.



Better Health for Mother and Baby Bessere Gesundheit für Mutter und Kind

1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.

Vermeiden Sie Getränke, die Alkohol und Koffein enthalten, wie Kaffee und Limonaden.

2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.

Essen Sie jeden Tag Nahrungsmittel, die Kalzium enthalten. Dazu gehören Milch, Käse, Joghurt, Fisch mit Knochen und einige dunkelgrüne Blattgemüsesorten.

3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.

Essen Sie jeden Tag 2 bis 3 Portionen Fleisch, Fisch, Eier oder getrocknete Bohnen, damit der Körper genügend Protein bekommt.

4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.

Essen Sie jeden Tag mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse, um genügend Vitamine und Mineralien aufzunehmen. Schneiden Sie zum Beispiel eine Banane in Ihre Frühstücksflocken, und wählen Sie als Zwischenmahlzeit am Nachmittag einen Apfel. Zum Mittagessen können Sie außerdem Karotten oder Selleriestangen und zum Abendessen Broccoli und Salat essen.

5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.

Essen Sie 6 bis 11 kleine Portionen Brot mit ganzen Körnern und braunen Reis. Dies ist wichtig für Ihre Gesundheit und spendet Energie.

6. See your doctor early in your pregnancy.

Suchen Sie zu Beginn Ihrer Schwangerschaft einen Arzt auf.

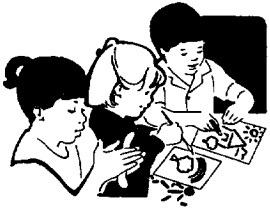
7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.

Achten Sie darauf, daß Sie während der Schwangerschaft die Gewichtszunahme kontrollieren. Für die meisten Frauen sollte die Gewichtszunahme 11,25 bis 15,75 kg betragen. Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen dabei zu helfen.

German Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.





Good Food for Kids

Gut für Kinder

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

Kalzium wird zum Knochenaufbau und Wachstum benötigt. Kalzium findet man in Milch, Joghurt, Fisch mit Knochen und einigen dunkelgrünen Blattgemüsesorten, wie Broccoli.

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

Eisen hilft dem Körper bei der Produktion von Energie. Es ist in Rindfleisch, Geflügel, Fisch und getrockneten Bohnen enthalten.

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

Karotten, Spinat und anderes Obst und Gemüse sind reich an Vitamin A und Vitamin C. Vitamin A ist wichtig für die Augen und eine gesunde Haut. Vitamin C sorgt für gesundes Zahnfleisch und schützt vor Infektionen.

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

Energie ist wichtig! Sie kommt von Brot, Reis, Frühstücksflocken und Pasta.

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

Wählen Sie gesunde Zwischenmahlzeiten wie Obst, Gemüse, Milchprodukte und Nüsse. Sie sind viel nahrhafter und besser für die Zähne Ihres Kindes als Limonade, Chips und Süßigkeiten.

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

Eine tägliche physische Betätigung ist wichtig für Kinder, damit ihr Körper wächst und stark und gesund bleibt.



German Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.