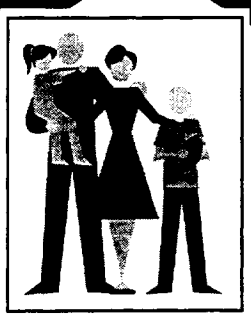

Better Health Begins With You!

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.