

Beim Essen ist Abwechslung alles! Richtige, falsche oder gar verbotene Lebensmittel gibt es nicht. Wenn du weißt, wie viel du nimmst und wie du mixt, dann ist alles erlaubt! Um den optimalen Mix zu finden, ist die Ernährungspyramide eine ganz schlaue Hilfe! Dabei gilt: großes Feld reichlich genießen, kleines Feld sparsam verwenden, sonst kippt die Pyramide um.

Der Mix macht's!

Der süße Genuss!

- Süßigkeiten, fette Snacks, zuckerreiche Getränke wie Colagetränke und Limonade, salzige Knabberereien
- reich an Zucker und/oder Fett und damit auch an Energie; zu viel davon kann schnell dick machen und ist schlecht für die Zähne

Sparsam: einmal am Tag (nicht mehr als eine Handvoll)

Vorsicht, Fettnäpfchen!

- Fette und Öle
- reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K, aber auch an Energie

Sparsam: maximal zwei bis drei Löffel am Tag (Erwachsene 40 g, Kinder 30 g)

Übrigens: Fett versteckt sich gern: z. B. in Kuchen, Keksen, Wurst, Nüssen, Chips oder Schokolade

Knochenstark!

- Milch, Käse, Joghurt, Quark
- reich an Eiweiß, Vitaminen und Kalzium, aber auch an Fett

Mäßig: zwei bis drei Portionen am Tag

Tierisch gut!

- Fleisch, Fisch und Eier
- reich an Eiweiß, Eisen, B-Vitaminen, Mineralstoffen, aber auch an Fett und Cholesterin

Mäßig: zwei bis drei kleine Portionen pro Woche

Fitness durch Apfel, Karotte und Co.!

- Obst und Gemüse
- reich an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und Pflanzenstoffen, kaum Kalorien

Reichlich: mindestens fünf Portionen am Tag



Quelle: aid infodienst

Kraftfutter!

- Brot, Getreide, Kartoffeln, Reis, Nudeln
- reich an Kohlenhydraten, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen und fettarm

Reichlich: drei bis vier Portionen am Tag

Immer schön flüssig bleiben!

- Wasser, Früchte- und Kräutertee, mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte

Reichlich: mindestens 1,5 Liter am Tag



Knack die Nuss:

Wo haben folgende Lebensmittel in der Ernährungspyramide ihren Platz? Trage sie in die leeren Felder ein. Erläutere je nach Feld, wie viel man davon essen sollte.

Leitungswasser, Hähnchenkeule, Hagebuttentee, Melone, Vollkornbrot, Butter, Milch, Gurke, Frischkäse, Bohnen, Ei, Chips, Spaghetti, Forelle, Joghurt, Cola, Schokoriegel, Möhre, Reis, Tomate, Apfelsaftschorle

Ordne anschließend auch deine Lieblingspeise der entsprechenden Stufe zu und finde heraus, ob du sie reichlich, mäßig oder sparsam essen kannst.

