



## ÜBUNGS-NL 8. SEPTEMBER 2015 LEBENSMITTEL UND ERNÄHRUNG

### Informationsblatt 1 – Ernährungspyramide



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Die Ernährungspyramide zeigt, in welchem Mengenverhältnis wir unsere Lebensmittel zusammenstellen sollten, um uns gesund zu ernähren. Je besser die Nahrung ist, desto weiter unten befindet sie sich in der Ernährungspyramide – und umso häufiger darf sie gegessen werden. „Schlechtes“ Essen dagegen steht in der Ernährungspyramide ganz oben.

#### Die 7 Stufen zur Gesundheit

<b>Alkoholfreie Getränke</b>	<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</b>	<b>Getreide und Erdäpfel</b>	<b>Milch und Milchprodukte</b>	<b>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</b>	<b>Fette und Öle</b>	<b>Fettes, Süßes und Salziges</b>
Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.