

Die Ernährungspyramide 1

Schneide die Bilder aus und ordne sie in der Pyramide richtig ein.

Fette und Süßigkeiten nur sparsam essen.

Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten.

Fleisch, Fisch, Eier wöchentlich essen.

Pro Woche 1-2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstware. Pro Woche maximal 3 Eier.

Täglich 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte.

Täglich 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.

Milch und Milchprodukte täglich essen.

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder) - vorzugsweise Vollkorn.

Obst und Gemüse 5 Portionen pro Tag.

Täglich 3 Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

Getränke, mindestens 1,5l pro Tag, bevorzugt Wasser.

Täglich min. 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.