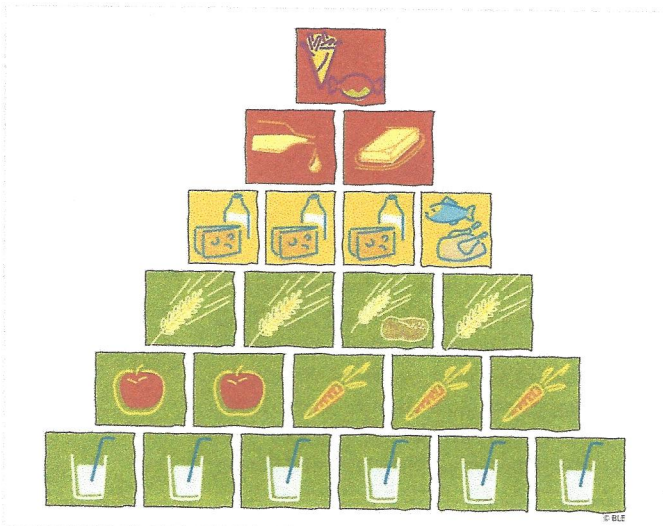


Die Ernährungspyramide



1 Die Ernährungspyramide

*Eine **vollwertige und ausgewogene Ernährung** versorgt deinen Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen in ausreichender Menge.

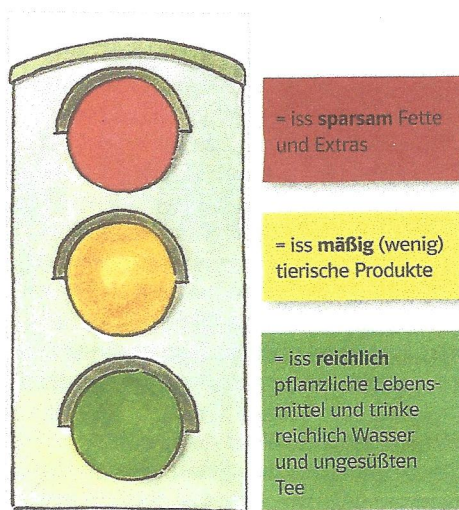
Wenn du dich nur von Süßem und Fast Food ernährst, kannst du auf Dauer nicht fit bleiben. Besser ist es, wenn du dich ausgewogen und vielseitig ernährst. Dabei kommt es nicht nur auf das **WAS**, sondern auch auf das **WIEVIEL** an. Wie das geht, zeigt dir die Ernährungspyramide.

Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide **1** bietet dir eine gute Orientierung. Sie zeigt dir, welche **Lebensmittelgruppe** du in welcher Menge pro Tag essen solltest. Die Pyramide besteht aus sechs Ebenen. Auf den Ebenen sind die Portionsbausteine abgebildet, die die acht Lebensmittelgruppen zeigen. Jede Gruppe liefert deinem Körper wichtige Stoffe in unterschiedlicher Menge.

Auf das Maß kommt es an!

Die Pyramide ist nach dem Prinzip 6-5-4-3-2-1 aufgebaut. Ein Baustein der Pyramide steht für eine Portion. Als Maß für eine Portion dienen dir deine Hände: „Handmaß“. Deine Hand eignet sich besonders gut, weil sie mitwächst.



2 Die Ampelfarben der Ernährungspyramide

Die richtige Mischung macht's!

Für eine **vollwertige und ausgewogene Ernährung*** sind lediglich die unteren fünf Ebenen wichtig. Trotzdem müssen Süßigkeiten oder Genussmittel nicht vollständig von deinem Speiseplan gestrichen werden. Je weiter unten ein Lebensmittel steht, desto mehr solltest du es täglich essen oder trinken. Die Ampelfarben (Grün, Gelb, Rot) der Pyramide **2** verdeutlichen dies.

Der Begriff „Gesunde Ernährung“ vermittelt oft den Eindruck, dich vollständig gesund zu machen. Doch wenn du einen Apfel isst, bist du nicht automatisch gesund oder wirst es. Deine Gesundheit wird neben der Ernährung auch von deinen Genen, deiner Umwelt und deiner Lebensweise beeinflusst. Eine Einteilung in „gesunde“ und „ungesunde“ Lebensmittel ist also nicht eindeutig möglich. Es kommt grundsätzlich auf die Menge und eine ausgewogene Zusammenstellung deiner Speisen an. Man spricht in diesem Zusammenhang von einer gesundheitsförderlichen Ernährung.

- ✗ Der Ernährungspyramide kannst du wichtige Hinweise für deine Ernährung entnehmen.
- ✗ Beachte grundsätzlich die richtige Mischung, die Mengenangaben und Portionsgrößen.
- ✗ Ernähre dich ausgewogen, vielseitig und treibe regelmäßig Sport.

Beispiele und Tipps zum Einsortieren

Das Einordnen von Lebensmitteln oder Speisen in die Ernährungspyramide ist nicht immer einfach.

1 Portion Extras:



Süßigkeiten, Kekse, Kuchen und Chips. Cola, Eistee und andere Süßgetränke werden auch bei den

Extras einsortiert, weil sie viel Zucker enthalten. Genauso wie Fertigmüslimischungen und Kindermilchprodukte.

2 Portionen Fette und Öle:



Margarine, Speiseöl und Mayonnaise. Butter und Sahne werden aus Milch hergestellt. Sie zählen ebenfalls zu den Fetten, weil sie überwiegend aus Fett bestehen.



3 Portionen Milch und Milchprodukte:



Buttermilch, Ayran, Käse, Quark und Joghurt. Milch wird in diese Gruppe eingeordnet, weil sie

einen sehr hohen Nährstoffgehalt hat und deswegen nicht zu den Durstlöschern bzw. Getränken zählt.

1 Portion Fisch, Fleisch, Wurst oder Ei:



Hähnchenbrust, Fischfilet und Ei.

Fischstäbchen, Nuggets und Burger-Patties zählen zu dieser Gruppe und zusätzlich als eine Fett-Portion.

4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen:



Brot, Brötchen, Getreide(-flocken), Müsli sowie Beilagen wie Reis und Nudeln. Die Kartoffel wird aufgrund ihres Stärkegehalts zu den Beilagen gezählt. Fettreiche Produkte wie Pommes frites, Croissants zählen zu dieser Gruppe und werden zusätzlich als Fett-Portion gezählt.

5 Portionen Obst und Gemüse:



Rohes oder gegartes Gemüse, Salat, > **Hülsenfrüchte** (Erbsen, Bohnen), Obst und Trockenobst. Eine



Portion kannst du ab und zu durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft ersetzen.

6 Portionen Getränke:



Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee. Eine stark mit Wasser verdünnte Saftschorle zählt auch in diese Gruppe.

Bewegung und Freude beim Essen gehören dazu

Iss bewusst und achte auf Hunger und Sättigung. Nimm dir deshalb beim Essen genug Zeit. Mit Freunden oder der Familie zu essen, macht Spaß und ist gesellig! Vermeide Fernsehen und Handy beim Essen, denn das stört und lenkt ab! Treibe zusätzlich täglich Sport und bewege dich viel draußen, damit du fit bleibst.

1 a) Übertrage die Lebensmittelgruppen in eine Tabelle. Nenne Beispiele für jede Lebensmittelgruppe.

Lebensmittelgruppe	Beispiele
Extras	Cola
...	...

b) Erstelle mithilfe von Bildern (z. B. aus Werbeprospekten) eine Collage zur Ernährungspyramide.

2 Erkläre das 6-5-4-3-2-1-Prinzip mit eigenen Worten 1. Was bedeutet das für deine Ernährung?

3 Ordne das Gericht „Spaghetti mit Tomatensoße“ in die Ernährungspyramide ein.

4 Welches ist dein Lieblingsgericht? Aus welchen Zutaten besteht es? Nenne die Zutaten und ordne sie den Lebensmittelgruppen zu.