



Alles über Ernährung ○ Ernährungspyramide

Ernähre dich täglich gesund entsprechend der Ernährungspyramide [Nahrungsmittelpyramide].

1 Portion [wenn nicht anders angegeben] = **1 Hand voll**



1 Glas oder Portion	Süßes, Salziges, Alkohol → Einfach- und Doppelzucker [z.B. Traubenzucker, Rohrzucker] in Süßigkeiten überwiegend meiden; Kochsalz und Alkohol nur in kleinen Mengen [max. 5 g Salz täglich].
2 Portionen [= 2 EL]	Öle, Fette, Nüsse → Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen unbedingt; Butter oder Margarine wenig nutzen. Ungehärtete Fette mit ungesättigten Fettsäuren [=Pflanzenöle] bevorzugen.
3 Portionen	Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier → Eiweiße [Proteine]. Täglich ca. 2 Portionen Milchprodukte und max. 1 Portion Eier, [fetter] Fisch, Fleisch. Fisch aus ökologischen Gründen [Überfischung, Artensterben] nur 1-2 Mal pro Woche. Auch fetten Seefisch verwenden. Fettarmen Käse bevorzugen. Auf Wurst [infolge ungesunder Inhaltsstoffe] eher verzichten.
4 Portionen	Getreideprodukte [z.B. Backwaren ohne Zucker, Reis, Nudeln], Kartoffeln und Hülsenfrüchte → <u>Kohlenhydrate</u> [Vielfachzucker]. Täglich etwa 4 Portionen. Vollkornprodukte bevorzugen.
5 Portionen [3 Gemüse + 2 Obst]	3x Gemüse, Salat und 2x Früchte → Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe. Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben [wegen der sekundären Pflanzenstoffe], <u>möglichst</u> 50% roh und mit Schale.
6 Portionen [à 0,25 L]	Getränke → täglich 1-2 Liter ungesüßte Getränke. Wasser bevorzugen. Auch Kräuter-, Rotbusch- oder Früchtetee. Grün-/Schwarztee und Kaffee für Gesunde in Maßen geeignet. <u>Keine Softdrinks</u> .
außerdem	→ ausreichend Ruhe [+Schlaf] und Entspannung und mindestens 2-3x wöchentlich jeweils mindestens 20-30 min Bewegung .



Alles über Ernährung Tipps

Diese Nahrungsmittelpyramide kannst du bei eqiooki.de [unserem Wissensportal für Lernende] auf der Webseite [Nahrung](#) im Bereich [Hauswirtschaft](#) auch als Bild herunterladen.

[Mehr auch bei der Schweizerischen unter sge-ssn.ch sowie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung unter dge.de]

Bildrechte: © eqiooki.de 2020/2021

Die Verwendung des Bildes ist nur für private und innerschulische Zwecke statthaft. Die Grafik darf nicht ohne Erlaubnis des Autors für kommerzielle Zwecke sowie für Veröffentlichungen benutzt werden.

Quellenangaben und Hinweise

Die Inhalte dieses Dokuments wurden urheberrechtlich durch den Autor zusammengestellt und eigenes Wissen sowie Erfahrungen genutzt. Bilder und Grafiken sind selbstständig gestaltet.

Für die Gestaltung dieses Dokuments verwendeten wir zur Information, fachlichen Absicherung sowie Prüfung unserer Inhalte auch verschiedene Seiten folgender Internetangebote: **wikipedia.de**, **sge-ssn.ch**, **dge.de**. Zitate oder Kopien erfolgten nicht.

