

Ernährungspyramide

Knabberartikel



in kleinen Mengen genießen

Öle & Fette



Sparsam verwenden und auf die Qualität achten
fettarme Varianten wählen

Fisch, Fleisch, Wurst, Eier



Möglichst fettarme Varianten wählen,
wöchentlich 1-2 Portionen Seefisch,
maximal 2-3 mal Fleisch, 2-3 mal Wurst & Eier

Milch & Milchprodukte



Wichtige Calciumquelle,
pro Tag 2-3 Portionen,
fettarme Varianten wählen

Getreide & Kartoffeln



Möglichst zu jeder Mahlzeit,
mindestens 3 Portionen am Tag

Gemüse & Obst

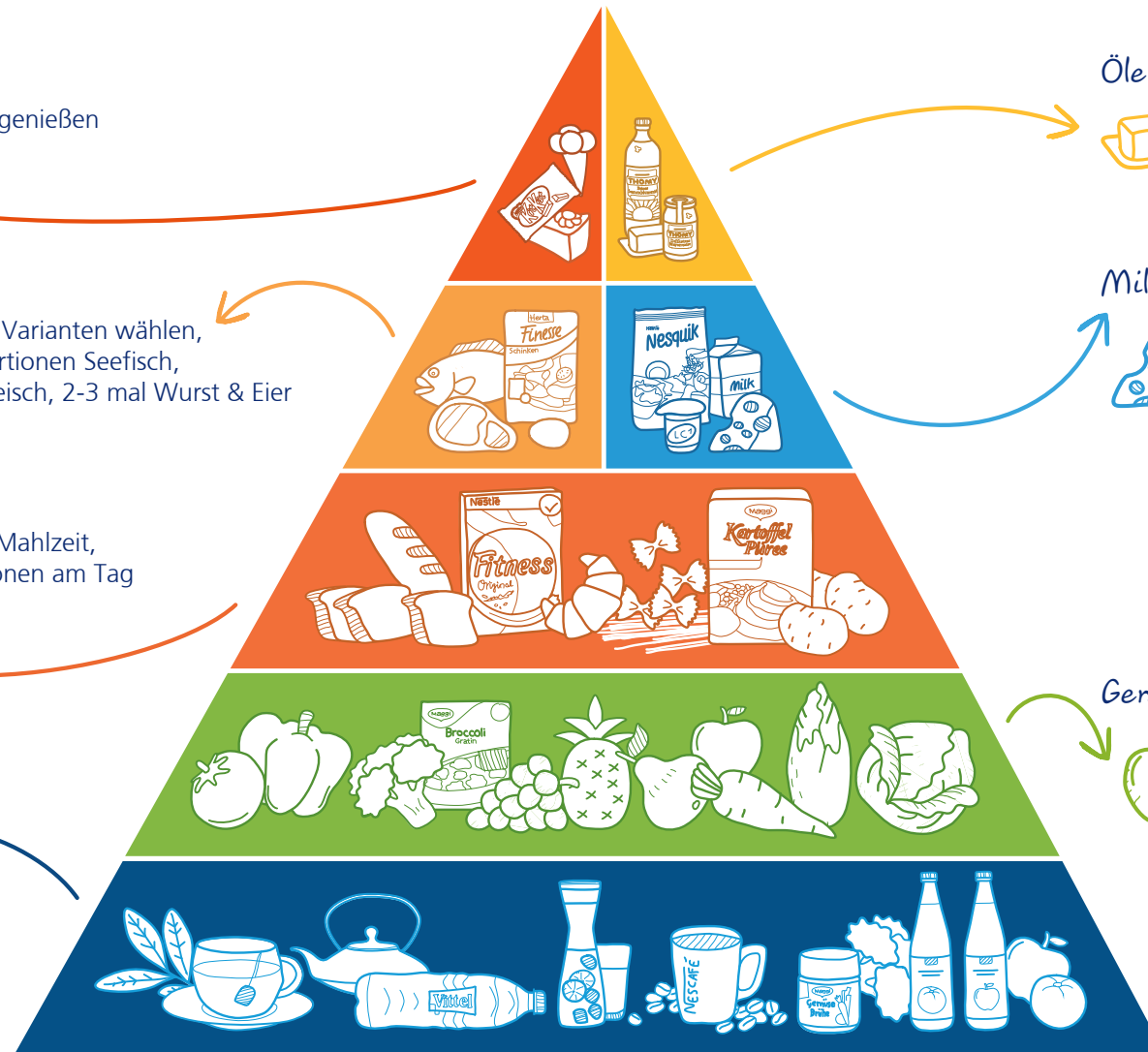


Reichlich genießen,
möglichst 5 Portionen
am Tag

Getränke



So oft wie möglich
mindestens
1,5-2 Liter am Tag



Die Ernährungspyramide zeigt auf den ersten Blick, wie eine gesunde Ernährung aussehen soll. Das große Lebensmittelangebot ist in sieben unterschiedlich große Lebensmittelgruppen eingeteilt. Je größer ein Segment, umso häufiger und reichlicher sollten Lebensmittel aus dieser Gruppe gegessen werden.