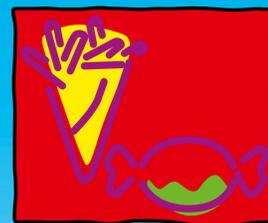


# Die Ernährungspyramide

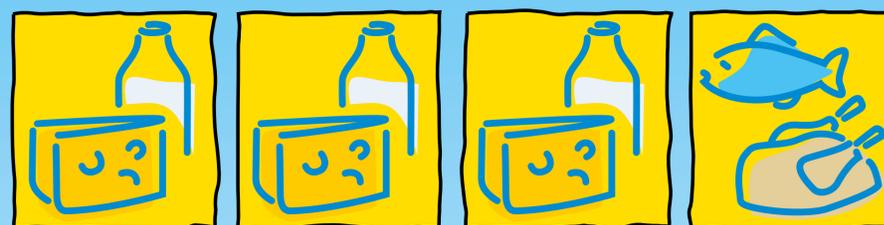
Extras: Knabberereien,  
Süßes, fette Snacks



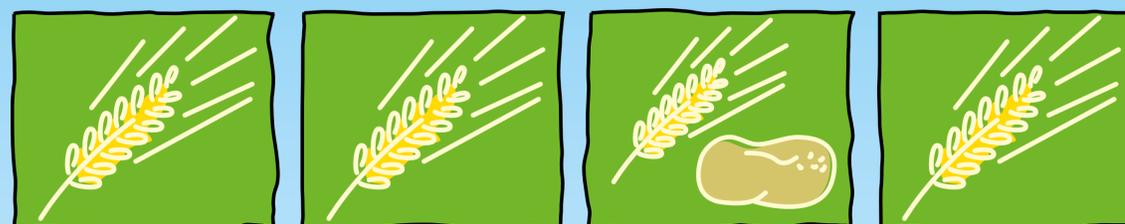
Fette und Öle



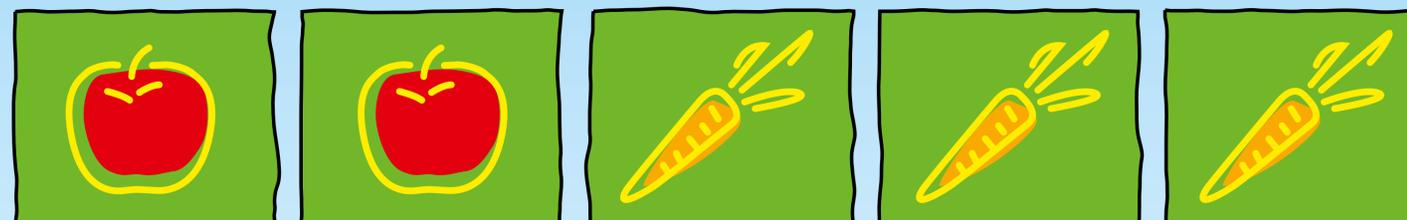
Milch und Milchprodukte,  
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier



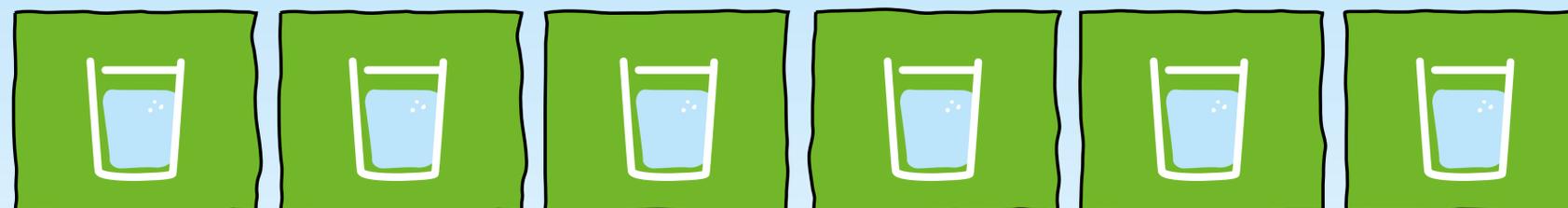
Brot, Getreide  
und Beilagen



Gemüse, Salat  
und Obst



Getränke



## Die Ernährungspyramide – einfach gesund leben

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht. Damit ernähren Sie sich automatisch energiebewusst und nährstoffreich. Die Ampelfarben helfen bei der Orientierung:

- = sparsam Fette, Öle und Extras
- = mäßig tierische Produkte
- = reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke

Jedes Kästchen der Pyramide steht für eine Portion. Die Größe einer Portion orientiert sich an der Größe Ihrer Hände.

**Tipp:** Wenn ein Tag einmal nicht optimal war, lässt sich das im Laufe der Woche ausgleichen. Außerdem spielen auch gemeinsame, geplante Mahlzeiten und viel Bewegung im Alltag und in der Freizeit eine große Rolle.

