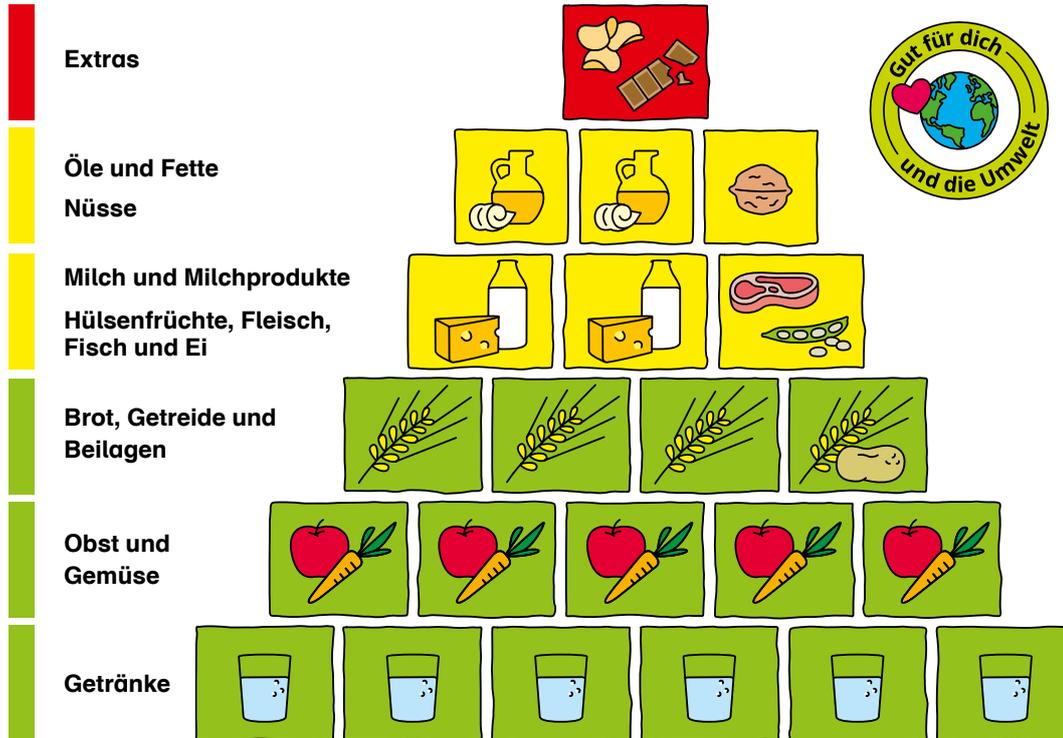


Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide gibt eine grobe Orientierung für das tägliche Essen und Trinken.



Jeder Mensch und jeder Tag ist anders. Hauptsache, die Richtung stimmt:

-  sparsam
-  mäßig, aber regelmäßig
-  reichlich

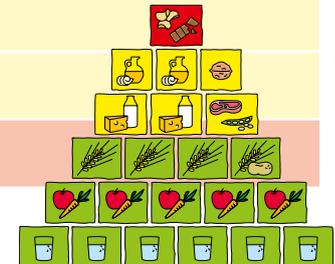
Die Ernährungspyramide



Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion.

Klima-Tipp: Alle Lebensmittel sind wertvoll. Deshalb kein Essen verschwenden.

Was gehört dazu?	Ungefähre Portionsgrößen*
 Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte	1 Glas
 Obst, Gemüse, Salat – je frischer, desto besser!	1 Hand voll, zum Beispiel 1 Apfel bzw. 2 Hände voll bei kleinstückigem Obst und Gemüse
 Brot und Brötchen – am besten aus Vollkorn, Getreideflocken, ungesüßtes Müsli und Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln	1 - 2 Scheiben Brot bzw. 2 Hände voll Müsli oder Beilagen (gekocht)
 Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse	1 Glas Milch bzw. 1 Becher Joghurt bzw. 1 Scheibe Käse
 Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	2 Hände voll Hülsenfrüchte (gekocht) bzw. 1 handtellergroßes Stück Fisch oder Fleisch bzw. 1 - 3 Scheiben Wurst bzw. 1 Ei
 Rapsöl und andere pflanzliche Öle, Streichfette, wie Margarine und Butter	1 Esslöffel
 Ungesalzene Nüsse und Ölsaaten, wie Sonnenblumenkerne und Leinsamen	1 kleine Hand voll
 Süßgetränke, Süßigkeiten, Gebäck, salzige und fette Snacks	1 kleine Hand voll bzw. 1 Glas



*für Erwachsene, basierend auf den lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. von 2024. Der genaue Bedarf ist unter anderem abhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität.

Mahlzeiten-Check



E5

Wer regelmäßig isst, bleibt den ganzen Tag über fit. Deshalb zum Beispiel morgens, mittags und abends je eine Hauptmahlzeit und dazwischen eine oder zwei Zwischenmahlzeiten einplanen.

Zu einer **warmen Hauptmahlzeit** (Mittag- oder Abendessen) gehören mindestens:

1 Portion
Gemüse
oder Salat



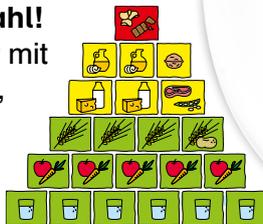
1 Getränk



1 sättigende Beilage
(z. B. Kartoffeln, Reis,
Nudeln oder Brot)

Du hast die Wahl!

Fülle den Teller mit
einem Baustein,
der dir in deiner
Pyramide heute
noch fehlt!



?

Impressum

Diese Austauschkarten zur Ernährungspyramide

ersetzen die Karten E04 und E05 in den Unterrichtsmaterialien:

- Die Küchenkartei (Artikel-Nr. 3462, 6. Auflage 2022)
- Die Küchenkartei - digital (Artikel-Nr. 0242, 2. Auflage 2022)

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 6845-0

www.ble.de, www.bzfe.de

Projektleitung

Dr. Barbara Kaiser, BLE

Idee und Konzept

Susanne Grünwald, Bonn

Text und Redaktion

Larissa Kessner, BLE

(Chefredaktion)

Melanie Braukmann, Bonn

unter Mitarbeit von Petra Wanzek, BLE

Illustrationen

Kapitel-Symbole:

Sabine Dräbing, Meckenheim;

Karteikarten-Symbol:

Susanne Wolff, Essen;

alle übrigen:

siehe Verweise direkt auf den Karten

Grafik

www.berres-stenzel.de

Fotos

siehe Verweise direkt auf den Karten

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2024

Nutzungsrechte

Siehe Downloadbereich:

www.bzfe.de/kuechenkartei

Passwort: startklar

Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der durch Link von unserer Küchenkartei aus erreichbaren Seiten anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls die Küchenkartei auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) steht für verlässliche Ernährungsinformationen. Wir unterstützen einen ressourcenschonenden und nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Lebensmittelkette. Wir wollen dazu beitragen, dass Menschen einen gesundheitsförderlichen und nachhaltigeren Lebensstil entwickeln können. Dazu führen wir die Fülle an Informationen zusammen, ordnen sie ein und stellen die Ergebnisse zielgruppengerecht bereit.