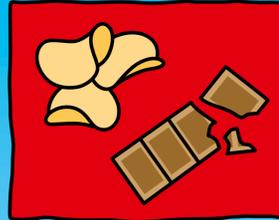


# Die Ernährungspyramide

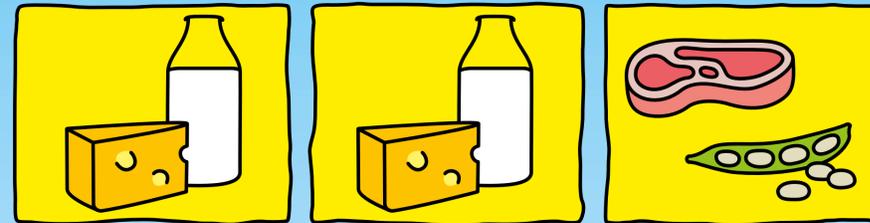
Extras



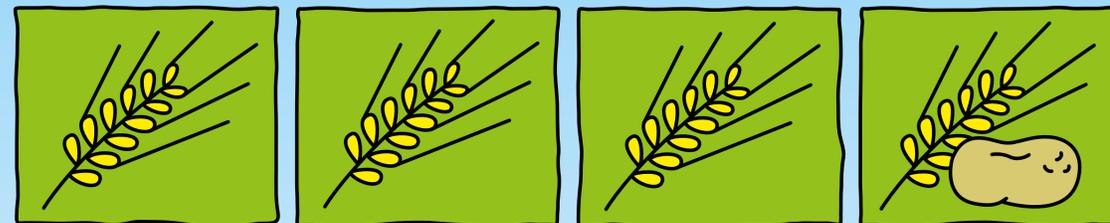
Öle und Fette  
Nüsse



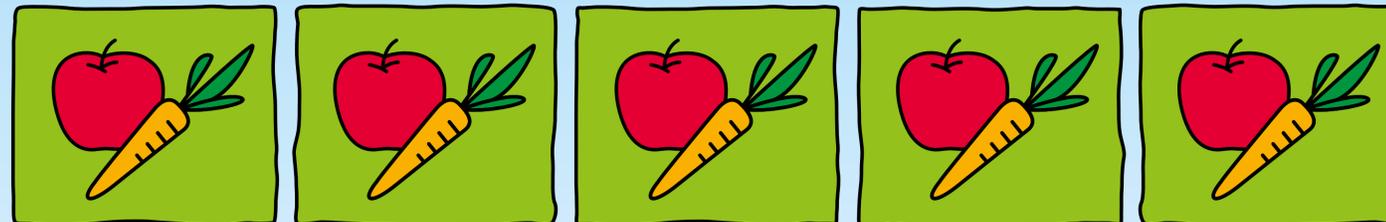
Milch und Milchprodukte  
Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Ei



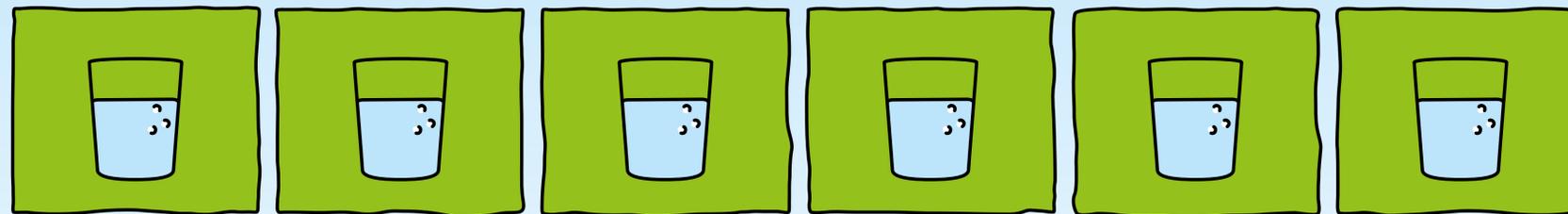
Brot, Getreide  
und Beilagen



Obst und Gemüse



Getränke



## Die Ernährungspyramide – gut für Mensch und Umwelt

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, wie ausgewogenes Essen und Trinken aussehen. Damit ernähren Sie sich automatisch energiebewusst, nährstoffreich und pflanzenbetont. Die Ampelfarben helfen bei der Orientierung:

- = sparsam
- = mäßig
- = reichlich

Die BZfE-Ernährungspyramide basiert auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. aus dem Jahr 2024. Diese richten sich an gesunde Erwachsene, die sowohl pflanzliche als auch tierische Lebensmittel essen.

Jedes Kästchen der Pyramide steht für eine Portion. Die Größe einer Portion orientiert sich an der Größe Ihrer Hände oder alltäglichen Messgrößen. Dies sind Orientierungswerte.

**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.

