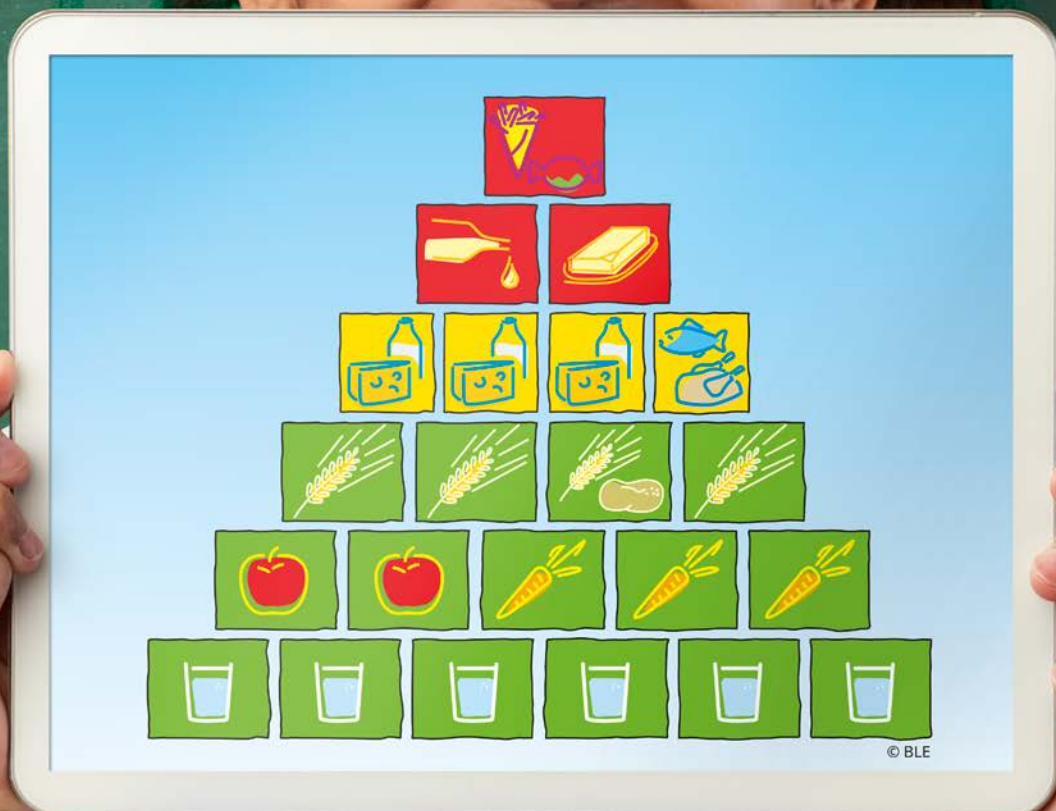


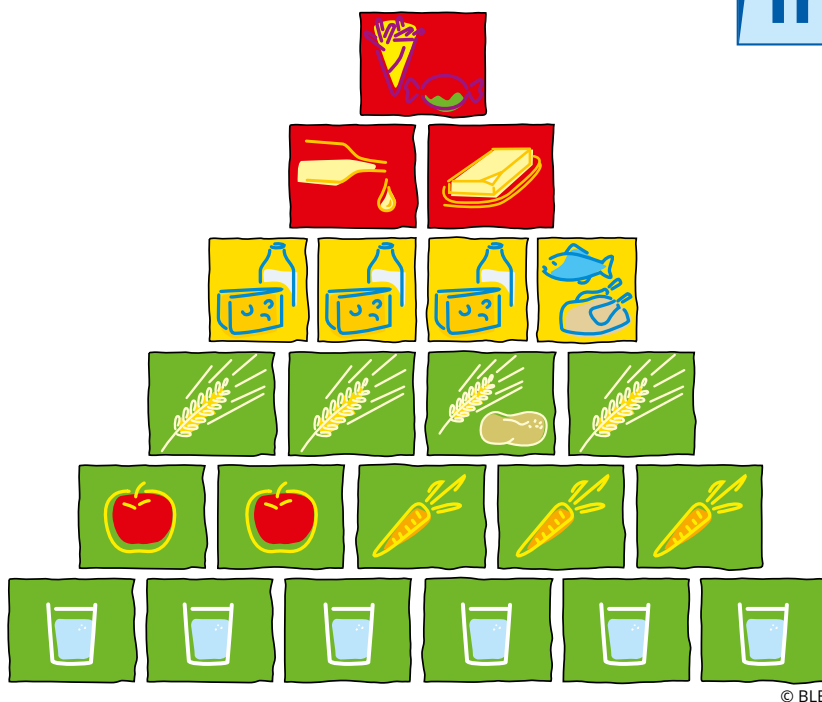
# Die Ernährungspyramide im Unterricht

Materialsammlung für weiterführende Schulen,  
Berufs- und Förderschulen



# Die Ernährungspyramide

## im Unterricht



### Materialsammlung für weiterführende Schulen, Berufs- und Förderschulen

Die Pyramide verstehen ..... 3

Exkurs: Pyramidenwissen für Profis ..... 5

Die Pyramide kritisch hinterfragen ..... 7

Die Pyramide nutzen ..... 9

Arbeitsblätter ..... 12

#### Differenzierung leicht gemacht

Veränderbare Dateien und vieles mehr im Downloadbereich unter:

[www.bzfe.de/pyramidenmaterial](http://www.bzfe.de/pyramidenmaterial)

Passwort: Pyramide\_0718



Schön, dass Sie sich für die Ernährungspyramide entschieden haben. In dieser Sammlung finden Sie zahlreiche Ideen für Unterricht, Projekttag oder AGs. Mit Hilfe der Materialien können Ihre Schüler\*innen die Ernährungspyramide kennenlernen, Kernbotschaften erarbeiten, auffrischen oder vertiefen.

Die Sammlung bündelt Vorschläge und Materialien zur Pyramide aus verschiedenen BZfE-Medien. Die Vorlagen sind alle einzeln einsetzbar und als Impulsgeber – nicht als Unterrichtsreihe – zu verstehen. Sie liegen in unterschiedlichen Niveaustufen und Gestaltungsvarianten vor.

#### Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- ▶ erklären den **Aufbau der Ernährungspyramide** und nutzen sie als Orientierung.
- ▶ beschreiben ihre **Gewohnheiten** bezüglich Essen, Trinken und Bewegung.
- ▶ vergleichen ihre Ernährungsgewohnheiten mit der Pyramide und nutzen **Spielräume** für eigene Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen.
- ▶ planen beispielhaft einen verantwortungsbewussten, persönlichen **Tagesspeiseplan inklusive Bewegung**.
- ▶ und vieles mehr

#### Wichtig zu wissen, bevor Sie starten

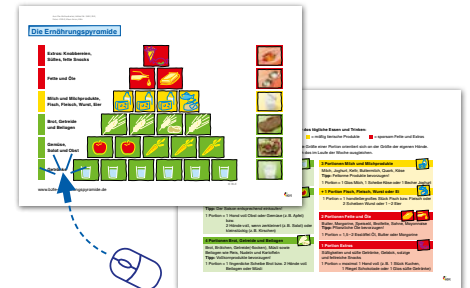
- ▶ Die Ernährungspyramide ist ein einfaches, didaktisches Modell für unser tägliches Essen und Trinken. Kurz zusammengefasst empfiehlt sie: **Von allem etwas, vor allem Pflanzliches!**
- ▶ Damit steht die Pyramide für **gesundheits- und umweltfreundliches** Essen und Trinken. Beide Aspekte ergänzen sich.
- ▶ **Wissenschaftliche Basis** des Modells sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE, [www.dge.de](http://www.dge.de), Stand: Dezember 2023).
- ▶ Die Portionsgrößen orientieren sich an alltagstauglichen Messgrößen und wollen eine **rigide Kontrolle bewusst vermeiden**.
- ▶ Die Symbole stehen stellvertretend für eine große Vielfalt an Produkten und Sorten, die es in jeder Lebensmittelgruppe **mit allen Sinnen zu erkunden** gibt. Einteilungen in „gesund“ und „ungesund“ sind dabei kontraproduktiv ebenso wie strenge „Man soll“-Vorgaben oder Verbote.
- ▶ Die Pyramide lässt bewusst viel Spielraum für eigene Bedürfnisse. Und auch bei der Einsortierung von Lebensmitteln in die Pyramide gilt: **Ziel ist das Hinterfragen und die Reflexion** der Zutaten, denn manchmal gibt es mehr als eine richtige Zuordnung.
- ▶ **Mehrperspektivität ist Trumpf!** Zur Ernährungsbildung gehören auch folgende Fragen: Wo kommt unser Essen her? Wer hat es produziert und zubereitet? Wie ist das Essensangebot in unserer Schule? Was machen wir mit Resten? Wem vertraue ich in Ernährungsfragen? Wie können wir uns für faire Ernährungsumgebungen einsetzen? (siehe auch „Wie kann Ernährungsbildung gelingen?“ auf [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de))

# Die Pyramide verstehen

## Aufbau der Pyramide: Lebensmittelgruppen, Ampelfarben, Portionsbausteine, Handmaß

### Acht Lebensmittelgruppen

In den sechs Ebenen der Pyramide finden acht verschiedene Lebensmittelgruppen Platz. Jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Hier lassen sich alle Lebensmittel einordnen, auch Fastfood, Softdrinks und Chips. Das bedeutet: Alle Lebensmittel sind erlaubt, eine ausgewogene Auswahl ist das Ziel.



**Die Ernährungspyramide:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Ernährungspyramide

**In einfacher Sprache:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Einfache Sprache > Gut essen > Die Ernährungspyramide (1)

**Tip:** Die 70 Lebensmittelkarten zeigen Fotos aus allen Gruppen. Die Blankokarten ermöglichen es, eigene Fotos zu ergänzen.



**Kostenfreies Poster**  
[www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de) >  
Artikel-Nr. 3914

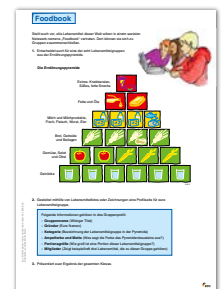


### Die Ernährungspyramide im Profil

Zur Erarbeitung der wichtigsten Pyramidenbotschaften bietet sich das Arbeitsblatt „Foodbook“ an. Hier erstellen die Schüler\*innen zu einer Lebensmittelgruppe eine Profilsseite, wie sie für soziale Medien typisch ist. Die benötigten Informationen finden sie in der Übersichtskarte zur Pyramide. Je nachdem, ob sie den Steckbrief analog oder digital erstellen, können sie Prospektfotos ausschneiden, zeichnen, Fotos machen oder ein kurzes Video erstellen.



**In der Schule teilen:** Das Pyramidenmodell anderen vorstellen, z. B. durch eine Ausstellung, auf der Website oder mit Aufstellern in der Mensa.

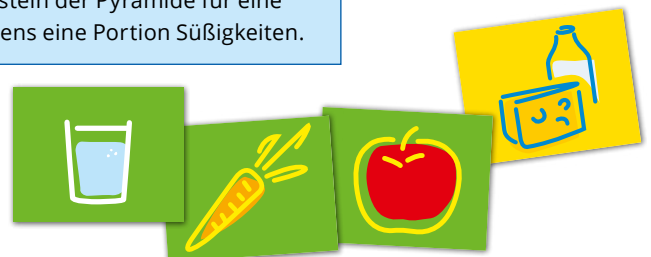


### Ampelfarben und Portionsbausteine

Was heißt: ausgewogen? Die Ampelfarben geben eine grobe Orientierung, welche Lebensmittel wir mehr oder weniger benötigen. Darüber hinaus steht jeder Baustein der Pyramide für eine Portion; also täglich fünf Portionen Gemüse und Obst aber höchstens eine Portion Süßigkeiten.

#### Das bedeuten die Ampelfarben:

- rot = sparsam Fette und Extras
- gelb = mäßig tierische Produkte
- grün = reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke

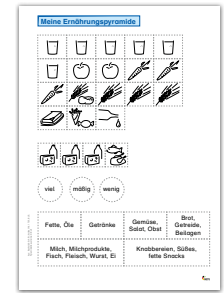
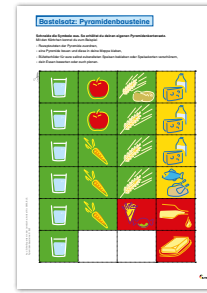
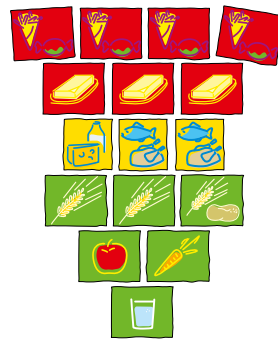


**Ampelfarben:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Die Ernährungspyramide > Was esse ich?

**Portionsgrößen:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Die Ernährungspyramide > Wie viel esse ich?

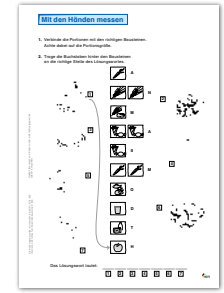
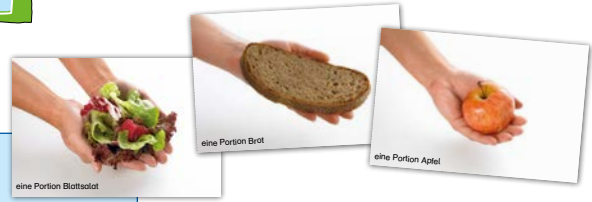
**In einfacher Sprache:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Einfache Sprache > Gut essen > Die Ernährungspyramide (2)

**Tip:** Die beiden Bastelsätze zur Pyramide lassen sich vielfältig nutzen: Zum Aufkleben auf Speisekarten, Büffetschilder oder Rezepte oder die Schüler\*innen bauen die Pyramide nach. Wenn Sie ausreichend viele Bausteine ausdrucken, können Sie visualisieren, wie instabil Pyramiden ohne breite Basis werden: Ist die Basis zu schwach und die Spitze zu breit, bricht die Pyramide zusammen (siehe auch ). Im Downloadbereich finden Sie die Bausteine auch einzeln als PDF-Datei.



### Die Hand als Maß

Im Angesicht von „All-you-can-eat“ und „XXL-Menüs“ ist auf das eigene Augenmaß nicht immer Verlass. Auch exakte Grammangaben für Portionen haben sich im Alltag nicht bewährt. Deshalb verwendet die Ernährungspyramide die eigene Hand als einfache Messhilfe. Der Vorteil: Die Hand ist immer dabei. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit, dass der Bedarf je nach Alter und Geschlecht variiert.



**Handmaß:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Die Ernährungspyramide > Wie groß ist eine Portion?

### Zur Festigung und Wiederholung

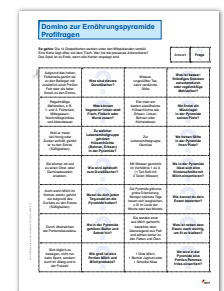
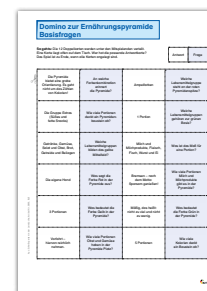
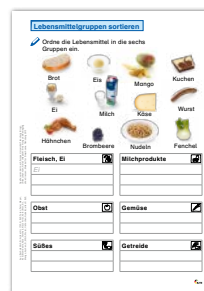
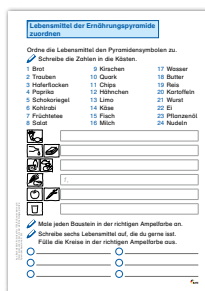
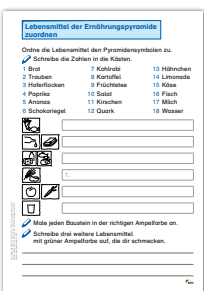
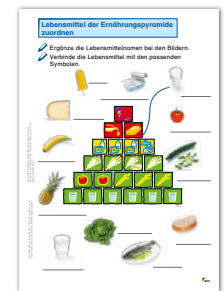
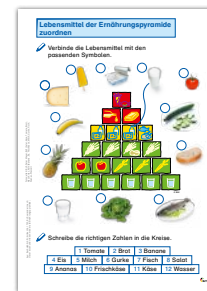
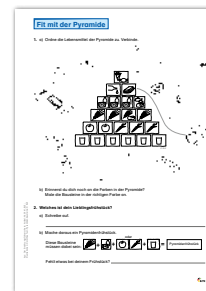
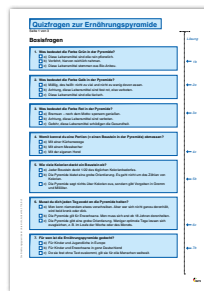
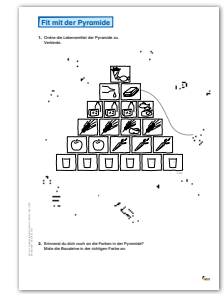
Welches Lebensmittel gehört wohin? Verschiedene Zuordnungsaufgaben und die Fehlersuche helfen dabei, die Pyramide besser kennenzulernen oder aufzufrischen. Das Dominospiel gibt es in zwei Varianten: Die Grundlagenfragen wiederholen die wichtigsten der Pyramidenbotschaften. Dabei kann die Übersichtskarte helfen, selbstständig zu einer Lösung zu finden oder diese zu überprüfen. Die Vertiefung stellt kniffligere Fragen zum Verständnis und Umgang mit der Pyramide.

**Achtung:** Die beiden Domino-Varianten sind nicht miteinander kombinierbar!

Das BZfE bietet zur Pyramide vier digitale Quize auf zwei verschiedenen Plattformen an.

**Quize:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Bildung > Material für die Schule > Digitale Quize

**Tip:** Die „Quizfragen zur Ernährungspyramide“ können Sie nutzen, um selbst digitale Quize, Lern-Apps oder ähnliches zu erstellen.

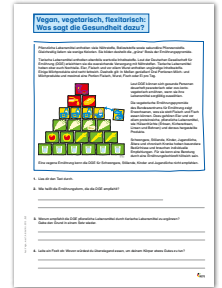
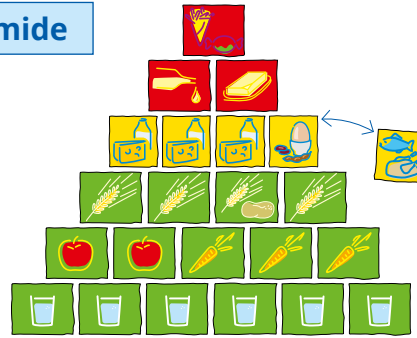


## Vegetarisch essen mit der Ernährungspyramide

Auch mit einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung kann der Körper gut mit Nährstoffen versorgt werden. Die vegetarische Variante der Ernährungspyramide hilft, dabei den Überblick zu bewahren.

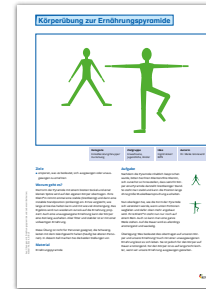


Die **vegetarischen Variante** der Ernährungspyramide: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Die Ernährungspyramide > Wie esse ich vegetarisch?





## Kreative Übungen zum Kennenlernen der Pyramide

Auch Ernährungsberater\*innen arbeiten gerne mit der Ernährungspyramide. Wir stellen Ihnen drei Übungen vor, die auch für den Unterricht geeignet sind.



## Exkurs: Pyramidenwissen für Profis

Lebensmittelgruppen	Was gehört dazu?	Besonderheiten
<b>Getränke</b> 	Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Unverdünnte Fruchtsäfte sind wegen ihres Energiegehaltes ungünstig und zählen nicht zu den Getränken. Stark verdünnt als Schorle (ein Teil Saft, drei Teile Wasser) sind sie in Ordnung.</li> <li>Süßgetränke wie Limonaden, Colagetränke, Eistee und Fruchtsaftgetränke sind wegen ihres hohen Zucker- und Energiegehaltes als Durstlöscher ungeeignet. Sie zählen zu den Süßigkeiten in der Pyramidenspitze.</li> <li>Koffein- und alkoholhaltige Getränke haben in der Pyramide von Kindern und Jugendlichen keinen Platz.</li> </ul>
<b>Gemüse, Salat</b> 	Gegartes Gemüse, Salate und Rohkost, am besten der Saison entsprechend, Hülsenfrüchte (Linsen, Soja-/Bohnen, Kicher-/Erbsen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Für Salate und Gemüsebeilagen gilt: möglichst frisch, in fettarmer Zubereitung essen – ohne Mayonnaise, Sahne oder Käse. Wenn doch, dann muss das bei der täglichen Portion Milch und Fett berücksichtigt werden.</li> <li>Tiefgekühltes Gemüse und Gemüsekonserven zählen ebenfalls zu dieser Gruppe.</li> <li>Ein Glas Gemüsesaft kann ab und zu eine der insgesamt drei Gemüseportionen pro Tag ersetzen.</li> </ul>
<b>Obst</b> 	Obst, am besten frisch und der Saison entsprechend, Trockenobst, Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stark gezuckerte Obstkonserven zählen – wie die Süßgetränke – zu den Süßigkeiten.</li> <li>Ein Glas Fruchtsaft kann ab und zu eine der insgesamt zwei Obstportionen ersetzen.</li> <li>Bei Trockenobst ist die Portion wegen des geringen Wasseranteils deutlich kleiner (etwa eine halbe Hand voll).</li> <li>Eine Portion Nüsse entspricht etwa einer Hand voll. Nüsse zählen botanisch zum Obst, haben aber eine ganz andere Zusammensetzung. Sie enthalten wenig Wasser, aber reichlich wertvolles Fett, Protein, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Bei nährstoffbasierter Betrachtung wäre auch eine Zuordnung zu Fetten und Ölen möglich.</li> </ul>

Lebensmittelgruppen	Was gehört dazu?	Besonderheiten
<b>Brot, Getreide und Beilagen</b> 	Brot, Brötchen, Körnermischungen, Getreideflocken, ungezuckertes Müsli sowie Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gezuckerte Cornflakes und alle stark gesüßten Frühstücksmüslimischungen gehören nicht zur Gruppe der Getreideprodukte. Aufgrund des hohen Zucker- und zum Teil auch Fettanteils werden sie als Süßigkeit eingestuft.</li> <li>▪ Süße Schnitten und Riegel, die als Pausenbrotersatz beworben werden, sind keine geeigneten Brotmahlzeiten, sondern Süßigkeiten.</li> <li>▪ Fettreiche Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten bestehen sowohl aus einer Portion Beilage als auch einer Portion Fett. Es ist jedoch auch möglich, sie den Extras zuzuordnen.</li> <li>▪ Fettarme Varianten wie Pellkartoffeln, Folienkartoffeln oder selbst zubereitetes Kartoffelpüree sind ideale Beilagen.</li> </ul>
<b>Milch und Milchprodukte</b> 	Milch, Kefir, Buttermilch, Joghurt, Quark, Käse (möglichst unter 45 % Fett i. Tr. bzw. unter 20 % absolut)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Milch ist nicht in erster Linie ein Wasserlieferant, sondern trägt zur Versorgung mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen bei. Deshalb ist sie kein Durstlöscher und nicht als Getränk zu werten.</li> <li>▪ Viele Kindermilchprodukte wie Kinder-Joghurt, Kinder-Quark enthalten viel Zucker (auch Traubenzucker) und/oder Fett. Sie sind daher Süßigkeiten.</li> <li>▪ Butter, Schmand und Sahne werden zwar aus Milch gewonnen, bestehen jedoch überwiegend aus Fett – sind also bei den Fetten und Ölen einzuordnen.</li> <li>▪ Auch pflanzliche Milchalternativen (z. B. aus Hafer, Reis oder Soja) werden hier einsortiert, da sie wie Milch verwendet werden. Ihre Nährstoffzusammensetzung ist jedoch nicht mit Milch vergleichbar. Deshalb mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Drinks bevorzugen.</li> </ul>
<b>Fleisch, Fisch und Ei</b> 	Fleisch, Geflügel, Wurst, Wurstwaren, Fisch, Eier	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Speck zählt zu den Fetten und Ölen.</li> <li>▪ Besonders fettreich zubereitete Produkte wie panierte Schnitzel, Fischstäbchen und Nuggets zählen sowohl zur Gruppe Fleisch als auch zu Fetten und Ölen.</li> <li>▪ Wer sich vegetarisch ernähren möchte, ersetzt Fleisch durch Eier und vor allem Hülsenfrüchte. Bei Fleisch- und Wurсталternativen lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Hier gibt es große Unterschiede zwischen den Produkten.</li> </ul>
<b>Fette und Öle</b> 	Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Sahne, Schmand, Mayonnaise	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pommes frites usw. zählen wegen ihres Fettgehaltes zu Beilagen plus Fetten und Ölen. Durchaus berechtigt wäre auch eine Zuordnung zu den fettreichen Extras.</li> </ul>
<b>Extras</b> 	Süßigkeiten und Süßgetränke, Gebäck und Kuchen, salzige und fette Knabbereien wie Chips, Pommes frites	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dazu zählen auch alle stark gezuckerten Produkte wie gezuckerte Fertigmüslimischungen, Kindermilchprodukte und viele „Trinkpäckchen“.</li> </ul>



## Die Ernährungspyramide: Richtig essen lehren und lernen

kostenloser Download: [www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de) > Artikel-Nr. 3899

# Die Pyramide kritisch hinterfragen

## Vergleich mit anderen Empfehlungen und Modellen

### Wie passen die Empfehlungen der Pyramide zur Planetary Health Diet?

Um alle Menschen dieser Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren, ist eine grundlegende Veränderung unserer Landwirtschaft und Ernährungsweise nötig. Das zeigt ein im Januar 2019 veröffentlichter Report der EAT-Lancet-Kommission. Das Ziel der Forschenden war es, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Herausgekommen ist dabei neben konkreten Strategien auch die „Planetary Health Diet“ (PHD).

Dieser Speiseplan beschreibt, was und wieviel jeder Mensch auf der gesamten Erde im Durchschnitt täglich essen kann, um sich selbst und den Planeten gesund zu halten. Aufgrund der weltweiten Gültigkeit kann die PHD nicht auf landesspezifische Gegebenheiten (z. B. Lebensmittelverfügbarkeit) eingehen. Sie ist vielmehr gedacht als Orientierungsrahmen für nationale, lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen.



In Deutschland ist die DGE e. V. für die Erarbeitung dieser offiziellen Ernährungsempfehlungen zuständig. Auf ihren Veröffentlichungen beruht auch die BZfE-Ernährungspyramide. Ein grober Vergleich der PHD mit der Pyramide zeigt: Beide empfehlen eine pflanzenbetonte Ernährung mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Getreide, aber nur wenig Fleisch. Die PHD betont darüber hinaus die Bedeutung von Nüssen als pflanzliche Fett- und Proteinquelle.

**Tipp:** Besonders aufschlussreich ist der Abgleich der Empfehlungen mit den tatsächlichen Essgewohnheiten in Deutschland. Exemplarisch finden Sie dies auf dem Arbeitsblatt „Check dein Essen mit der Ernährungspyramide“. Daraus ergibt sich der wichtigste Klimatipp des BZfE: Mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse – weniger Fleisch, Milch und Eier essen als bislang.



**Planetary Health Diet:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Nachhaltiger Konsum > Lagern, Kochen, Essen, Teilen > Planetary Health Diet

**Klima-Tipps des BZfE:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Nachhaltiger Konsum > Orientierung beim Einkauf > Ernährung und Klimaschutz

**Tipp:** Weitere Klimatipps finden die Schüler\*innen auf dem Arbeitsblatt „Ich steh' da drauf“. Dabei geht es nicht nur darum, den eigenen Fußabdruck zu verringern. Mindestens genauso wichtig und für viele motivierender ist es, den eigenen Handabdruck zu vergrößern. Damit ist gemeint, sich für Klimaschutz im eigenen Umfeld zu engagieren, z. B. in der Schulmensa.



**Nachhaltigkeit als Querschnittsthema:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Bildung > Praxiswissen Schule > Nachhaltigkeit als Querschnittsthema



## Welchen Ernährungsmodellen kann ich vertrauen?

Ein Blick ins Internet zeigt: Es gibt zahlreiche Modelle zu Ernährungsempfehlungen – von Pyramiden über Kreise und Teller bis hin zu Würfeln. Auch das BZfE bietet parallel zu seinem didaktischen Pyramidenmodell eine Fotopyramide mit Abbildungen echter Lebensmittel an. Beide Pyramiden beruhen auf denselben Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).



**Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der DGE:**

[www.dge.de](http://www.dge.de) > Wissenschaft > FBDG



**Kostenfreies Poster**

[www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de) >

Artikel-Nr. 3915

Das macht deutlich, dass es nicht nur das eine, „richtige“ Modell gibt. Vielmehr können mehrere Modelle dieselben oder gleichwertige Ernährungsempfehlungen verbildlichen und dabei jeweils andere Schwerpunkte setzen. Auf diese Weise erreichen sie bestimmte Zielgruppen oder bestimmte Zwecke besser. Wenn sich Ihre Schüler\*innen mit dieser Pluralität auseinandersetzen, können sie einen angemessenen Umgang damit finden. Das hilft ihnen, sich von dogmatischen Forderungen („Genau so musst du dich ernähren“) abzugrenzen und ihr persönliches Essen und Trinken selbstbewusster zu gestalten.

**Tipp:** Das Arbeitsblatt „Ernährungsmodelle unter der Lupe“ leitet Schüler\*innen an, die Stärken und Schwächen eines Modells herauszuarbeiten. Wenn jede Gruppe ein anderes Modell bewertet und die Ergebnisse anschließend teilt, erfahren die Schüler\*innen, dass mehrere Modelle nebeneinander bestehen können.

Zur Bewertung eines Modells gehört auch die Prüfung auf Vertrauenswürdigkeit. Denn insbesondere im Internet kursieren viele Ernährungsmodelle, denen die wissenschaftliche Grundlage fehlt oder die Werbung enthalten. Dies zu erkennen, erfordert Übung.

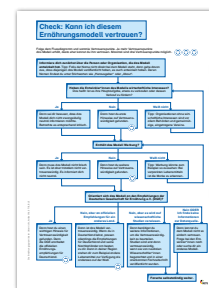
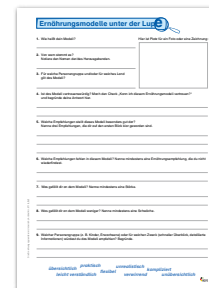
**Tipp:** Der Check „Kann ich diesem Ernährungsmodell vertrauen?“ liefert Anhaltspunkte für Seriosität.

Um zu erkennen, dass Ernährungsempfehlungen immer auch von kulturellen und anderen landesspezifischen Gegebenheiten abhängen, bietet es sich an, in andere Länder zu schauen. Ecuador stellt seine Ernährungsempfehlungen beispielsweise als Löffel dar. Dieses und weitere, offizielle Modelle finden Sie bei der FAO.



**Modelle aus anderen Ländern:** [www.fao.org](http://www.fao.org) > Suche: Food-based dietary guidelines

Auf diese Weise inspiriert, können die Schüler\*innen versuchen, ein eigenes Modell zu gestalten, das diejenigen, wissenschaftlich gesicherten Empfehlungen und Botschaften widerspiegelt, die für sie am wichtigsten sind. Denn je selbstständiger Jugendliche sich mit Ernährungsempfehlungen auseinandersetzen, desto besser passen diese zu ihren eigenen Vorlieben und Gewohnheiten.





# Die Pyramide nutzen

## Selbstbeobachtung, Mahlzeitenplanung und Transfer in den eigenen Essalltag

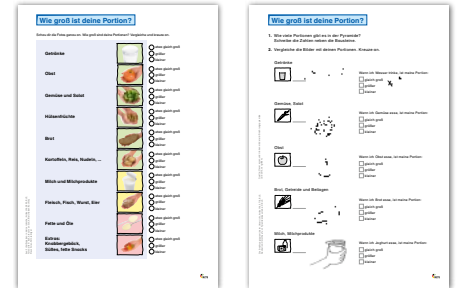
### Wie groß ist deine Portion?

Die Pyramide verzichtet bewusst auf das Abwiegen einzelner Portionen. Denn exakte Mengenangaben sind nicht alltagstauglich und könnten sich in Hinblick auf Essstörungen kontraproduktiv auswirken.

**Tip:** Die Arbeitsblätter mit den Handmaßen regen zum Vergleich der eigenen Portionsgrößen mit den Pyramidenportionen an. Solche Übungen zur Selbstbeobachtung dienen der persönlichen Reflexion. Um niemanden bloßzustellen, empfiehlt es sich, die Ergebnisse lediglich allgemein zu besprechen, z. B. „Was hat euch überrascht?“. Alternativ können die Schüler\*innen auch die Portionsgrößen in ihrer Mensa mit den Empfehlungen vergleichen.

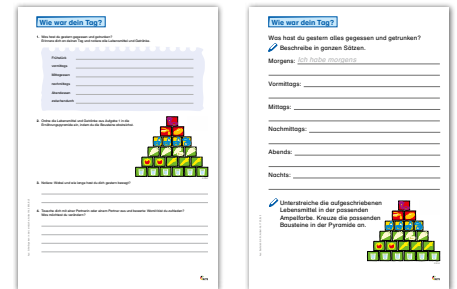


**Handmaß:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Ernährungspyramide > Wie groß ist eine Portion?



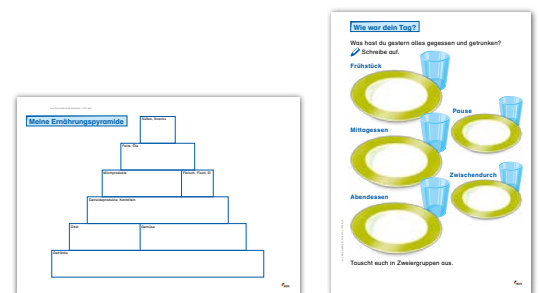
### Wie war dein Tag?

Sobald die Schüler\*innen die Botschaften der Ernährungspyramide kennen, können sie diese nutzen, um ihr Essen und Trinken zu beobachten. Dazu notieren sie rückblickend, was, wann und wie viel sie am vorangegangenen Tag gegessen und getrunken haben. Durch Abstreichen der entsprechenden Pyramidenbausteine erkennen sie, wie sehr ihr Essen und Trinken der Pyramidenform entspricht. Auch die körperliche Aktivität lässt sich bei dieser Gelegenheit reflektieren. Womit sind die Schüler\*innen zufrieden? Was möchten sie verändern?



Kein Muss, sondern Orientierung: Nicht jeder Tag ist gleich! Wenn ein Tag einmal nicht optimal war lässt sich das im Laufe der Woche oder des Monats ausgleichen. Wichtig ist, dass die Richtung stimmt!

**Tip:** Mit den Hilfekarten zur Einsortierung in die Pyramide können die Schüler\*innen üben, zusammengesetzte Speisen in ihre Hauptzutaten zu zerlegen und dann einzusortieren.

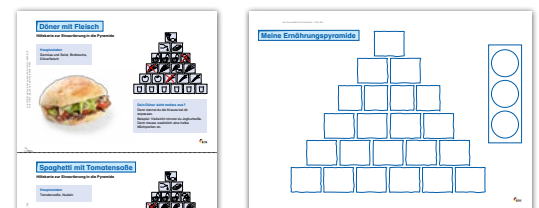


**Mensa-Check:** Wie „pyramidentauglich“ ist das Essensangebot der Schule? Um das rauszufinden, kennzeichnen die Schüler\*innen die „Speisekarte“ ihrer Mensa oder ihres Schulkioskes mit Pyramidensymbolen.

Das Unterrichtsmaterial „Essensdetektive“ hilft dabei, einen Wochen-Speiseplan zu bewerten. Kostenfrei erhältlich bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Brandenburg.



**Essensdetektive:** [www.unser-schulessen.de](http://www.unser-schulessen.de) > Für den Unterricht > Essensdetektive



## Pyramidentagebuch und App



Das Pyramidentagebuch passt zusammengefasst in jede Hosentasche und begleitet die Schüler\*innen eine ganze Woche lang. Dabei beobachten sie auch, wie viel sie sich bewegen. Noch schneller, aber auch weniger herausfordernd, geht es mit der App „Was esse ich“. Hier kann jede\*r das eigene Essen und Trinken „einchecken“. Die App sortiert diese Lebensmittel automatisch in ein Tagesprotokoll der Pyramide ein.



### Die Pyramide als App

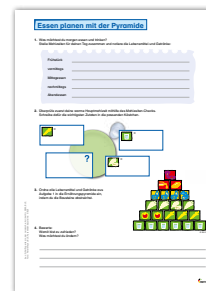
[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Die Ernährungspyramide > App: Was ich esse



**Achtung:** Für Schüler\*innen die dazu neigen, ihr Essverhalten stark zu kontrollieren, sind das Pyramidentagebuch und die App nicht geeignet. Auch wenn beide die Essensmengen nur grob erfassen, könnten sie Schüler\*innen darin bestärken, ständig und rigide auf ihr Essen zu achten. Jugendliche, die dafür anfällig sind, brauchen vielmehr Unterstützung, um ihre Idealvorstellungen von einer perfekten Figur zu hinterfragen und ihre Körperzufriedenheit zu stärken.

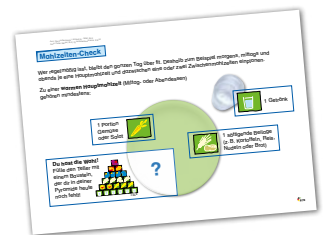
## Essen planen mit der Pyramide

Von der Beobachtung zur Planung: Wie lassen sich die Bausteine der Ernährungspyramide über den Tag verteilen? Das erarbeiten sich die Schüler\*innen mithilfe des Arbeitsblattes „Essen planen mit der Pyramide“.



## Mahlzeitencheck

Im Mittelpunkt des Arbeitsblattes „Essen planen mit der Pyramide“ steht die warme Mittags- oder Abendmahlzeit. Diese lässt sich mit Hilfe des Mahlzeiten-Checks vorausplanen. Er gibt Orientierung, lässt aber genügend Freiraum beim Füllen des Tellers. Wer Schwierigkeiten mit der Zuordnung zusammengesetzter Speisen hat, dem helfen die Hilfekarten zur Einsortierung

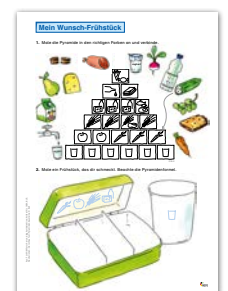
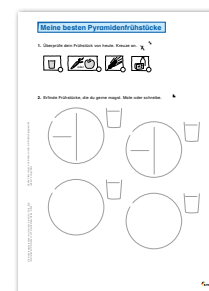
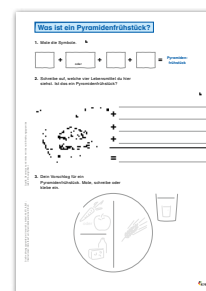
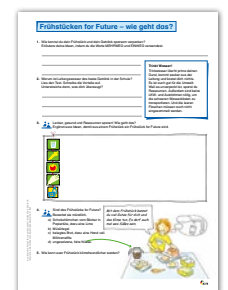


## Frühstücksformel

**Pyramidenfrühstück =** + oder + +

- ▶ Ein Glas Wasser (Schorle) oder eine Tasse ungesüßter Früchtetee,
- ▶ plus eine Portion Gemüse oder Obst der Saison,
- ▶ plus eine Portion Brot, Brötchen oder ungesüßte Frühstücksflocken – am besten aus Vollkorn
- ▶ plus eine Portion Milch, Käse, Joghurt oder etwas, was daraus hergestellt wird.

Ähnlich wie der Mahlzeiten-Check funktioniert auch die Formel für das Pyramidenfrühstück: Sie zeigt die Grundbestandteile, die sich jeden Tag aufs Neue mit Leben füllen lassen. Dabei bezieht sich die Formel nicht nur auf das Frühstück zu Hause, sondern lässt sich durch das Schulfrühstück ergänzen. Wer morgens nur wenig essen mag, frühstückt in der Schule ausgiebiger. Ist der Hunger direkt nach dem Aufstehen groß, dann gibt es vor der Schule mehr als in der Pause.



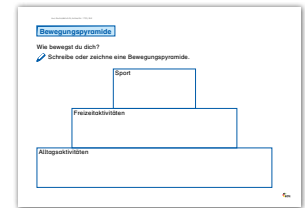
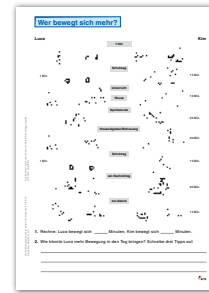
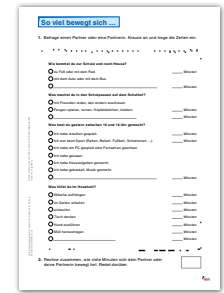
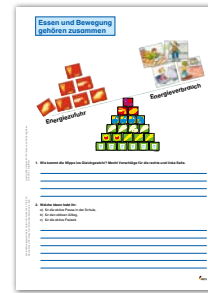
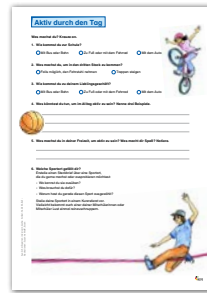
# Aktiv durch den Tag

Bewegung ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden genauso wichtig wie Essen und Trinken. Die Arbeitsblätter liefern Ihnen einen Ansatz, um das Thema Bewegung zu vertiefen. Dabei geht es nicht nur um Sport, sondern auch um die Bewegung in der Freizeit und im Alltag. Möglichst viele Strecken zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu nehmen ist gut fürs Klima und bietet Bewegungsmuffeln einen guten Einstieg in einen aktiveren Lebensstil.

**Tipp:** Anregungen für attraktive Sportarten können sich die Schüler\*innen gegenseitig geben, indem sie Kurzreferate zu verschiedenen (Trend-) Sportarten halten. Aus den „eigenen Reihen“ sind die Angebote meist viel interessanter.



**Bewegte Pause:** Welche Angebote gibt es bereits an der Schule? Welche zusätzlichen attraktiven Angebote könnten an der Schule für „bewegte Pausen“ sorgen?



## Videoclips für bewegte Pausen:

Studierende der Sporthochschule Köln zeigen, wie Bewegung in den Unterricht kommt.

[www.bzfe.de/fuer-meinen-unterricht](http://www.bzfe.de/fuer-meinen-unterricht)



**Bend your knees**



**Bodypercussion**



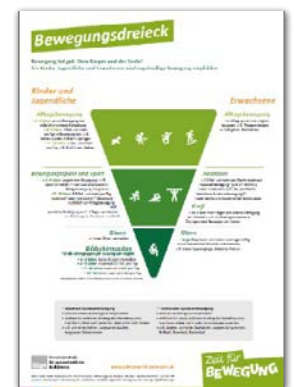
**Jumping Jack**



**Stretching**

## Poster „Bewegungsdreieck“:

Es zeigt, welche und wie viel Bewegung Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen guttut. Als Download oder Poster bestellbar bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

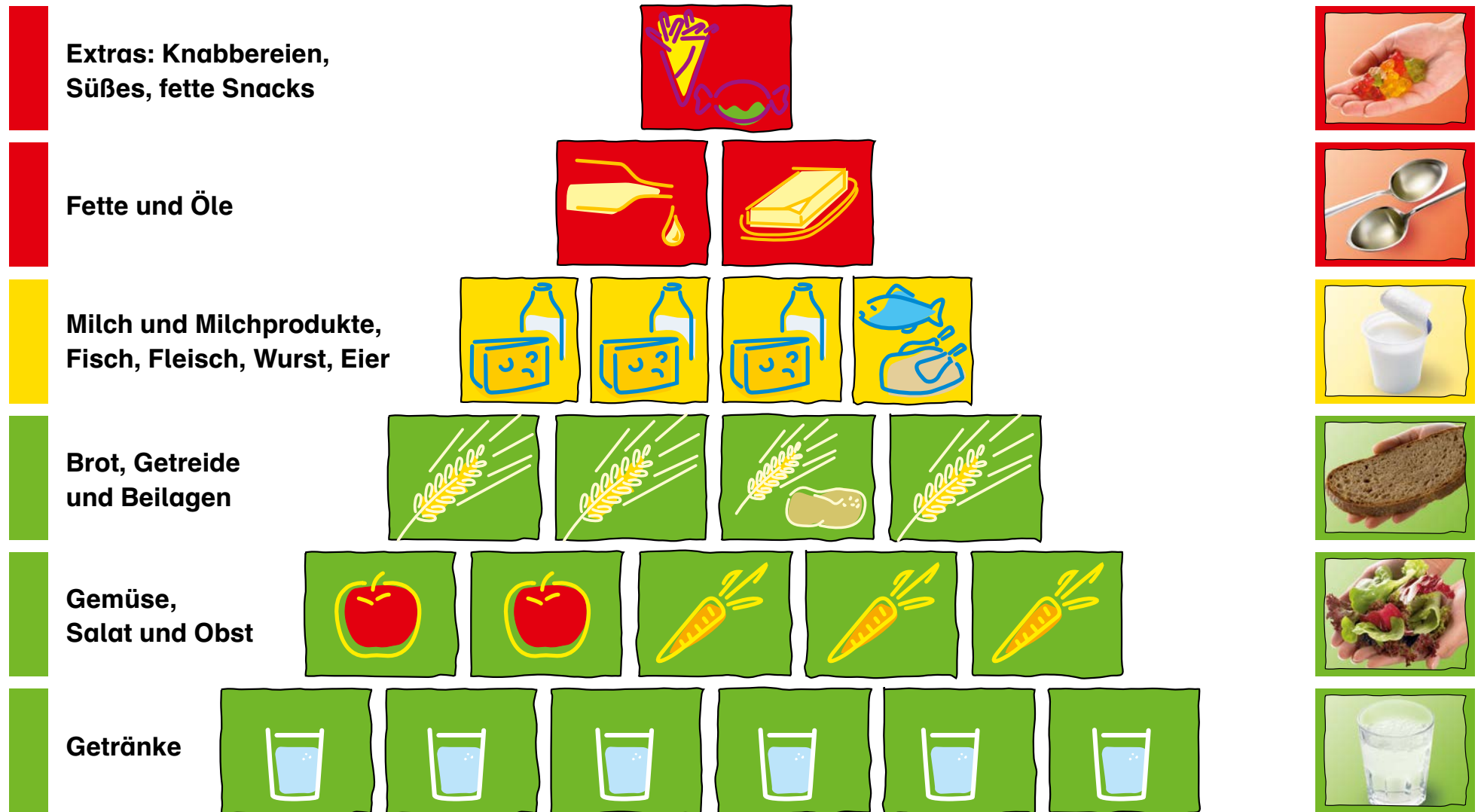


© BZgA



**Kostenfreies Poster**  
<https://shop.bzga.de> > Suche:  
 Bewegungsdreieck

# Die Ernährungspyramide



© BLE

# Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide gibt eine Orientierung für das tägliche Essen und Trinken:

■ = reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke    ■ = mäßig tierische Produkte    ■ = sparsam Fette und Extras

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

**Tipp:** Wenn ein Tag einmal nicht optimal war, lässt sich das im Laufe der Woche ausgleichen.

## 6 Portionen Getränke



Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter  
Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte

1 Portion = 1 Glas, das in die eigene Hand passt

## 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst



Rohes und gegartes Gemüse, Salat,  
Hülsenfrüchte sowie frisches Obst

**Tipp:** Der Saison entsprechend einkaufen!

1 Portion = 1 Hand voll Obst oder Gemüse (z. B. Apfel)  
bzw.  
2 Hände voll, wenn zerkleinert (z. B. Salat) oder  
kleinstückig (z. B. Kirschen)

## 4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen



Brot, Brötchen, Getreide(-flocken), Müsli sowie  
Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln

**Tipp:** Vollkornprodukte bevorzugen!

1 Portion = 1 fingerdicke Scheibe Brot bzw. 2 Hände voll  
Beilagen oder Müsli

## 3 Portionen Milch und Milchprodukte



Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse

**Tipp:** Fettarme Produkte bevorzugen!

1 Portion = 1 Glas Milch, 1 Scheibe Käse oder 1 Becher Joghurt

## + 1 Portion Fisch, Fleisch, Wurst oder Ei



1 Portion = 1 handtellergroßes Stück Fisch bzw. Fleisch oder  
2 Scheiben Wurst oder 1–2 Eier

## 2 Portionen Fette und Öle



Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Sahne, Mayonnaise

**Tipp:** Pflanzliche Öle bevorzugen!

1 Portion = 1,5–2 Esslöffel Öl, Butter oder Margarine

## 1 Portion Extras



Süßigkeiten und süße Getränke, Gebäck, salzige  
und fettreiche Snacks

1 Portion = maximal 1 Hand voll (z. B. 1 Stück Kuchen,  
1 Riegel Schokolade oder 1 Glas süße Getränke)

# Die Ernährungspyramide



# Lebensmittelkarten: Getränke



das Wasser



die Apfelschorle



der Früchtetee



der Früchtetee



das Leitungswasser



der selbstgemachte Eistee

Mein Bild

Mein Bild

# Lebensmittelkarten: Gemüse



die Aubergine



der Kürbis



der Kohlrabi



die Gemüsepaprikas



die Erbsen



die Salatgurke



die Pilze



die Kichererbsen



# Lebensmittelkarten: Obst



der Apfel



die Erdbeeren



die Feigen



die Birne



die Johannisbeeren



die Mandeln und Nüsse



der Pfirsich



die Orange

# Lebensmittelkarten: Getreideprodukte und Beilagen



das Fladenbrot



die Haferflocken



das Mischbrot



das Vollkornbrot



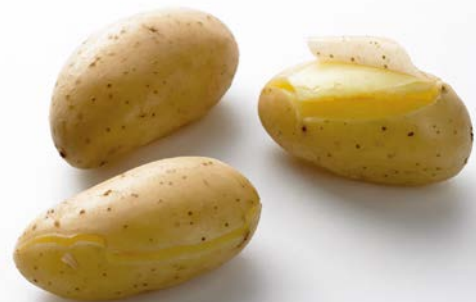
der Reis



die Nudeln



der Bulgur



die Kartoffeln

# Lebensmittelkarten: Milch und Milchprodukte



die Milch



der Frischkäse



der Kräuterquark



der Schafskäse



der Käse



der Naturjoghurt



der Fruchtquark



der Mozzarella

# Lebensmittelkarten: Wurst, Fleisch, Fisch und Eier



das Ei



die Frikadelle



die Lammkoteletts



die Hühnerbrust



der Kochschinken



die Bockwurst



der Tofu



der Hering

# Lebensmittelkarten: Fette und Öle



das Rapsöl



das Essig-Öl-Dressing



die Mayonnaise



die Butter



die Margarine



die Sahne



die saure Sahne



der Sahneersatz

# Lebensmittelkarten: Extras und Süßes



die Chips



das Baklava



die Limonade



das Popcorn



der Müsliriegel



das gezuckerte Müsli



das Croissant



der Schokoriegel

# Lebensmittelkarten: Zusammengesetzte Speisen



der Börek



der Cheeseburger



die Frühlingsrollen



die Falafelbällchen



die Lasagne



die Pommes frites



die vegetarische Pizza



der Wrap

# Lebensmittelkarten: Eigene Motive






Weitere Lebensmittelfotos finden Sie unter  
[www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de),  
Suche: „0184 Lebensmittelfotos“



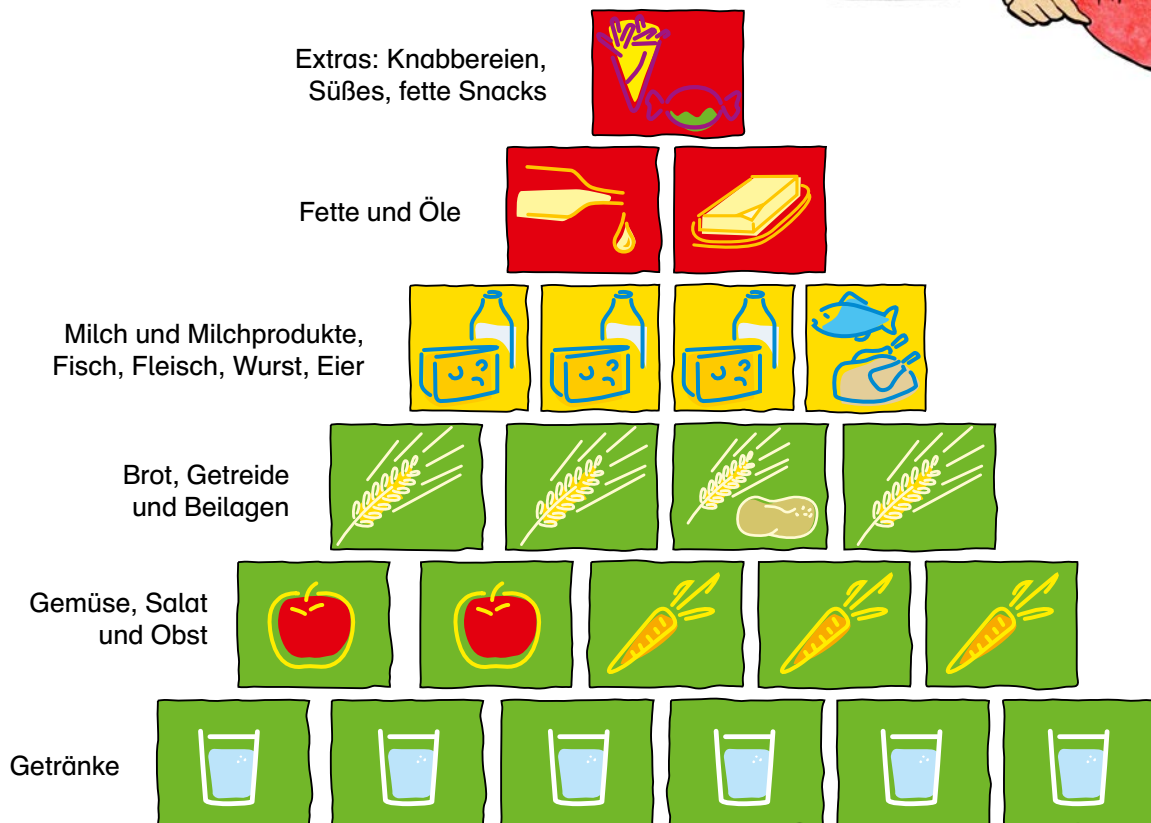
# Foodbook

Stellt euch vor, alle Lebensmittel dieser Welt wären in einem sozialen Netzwerk namens „Foodbook“ vertreten. Dort können sie sich zu Gruppen zusammenschließen.

1. Entscheidet euch für eine der acht Lebensmittelgruppen aus der Ernährungspyramide.



## Die Ernährungspyramide



© BLE

2. Gestaltet mithilfe von Lebensmittelfotos oder Zeichnungen eine Profilseite für eure Lebensmittelgruppe.

Folgende Informationen gehören in das Gruppenprofil:

- **Gruppenname** (Witziger Titel)
- **Gründer** (Eure Namen)
- **Kategorie** (Bezeichnung der Lebensmittelgruppe in der Pyramide)
- **Ampelfarbe und Motto** (Was sagt die Farbe des Pyramidenbausteins aus?)
- **Portionsgröße** (Wie groß ist eine Portion dieser Lebensmittelgruppe?)
- **Mitglieder** (Zeigt beispielhaft drei Lebensmittel, die zu dieser Gruppe gehören)

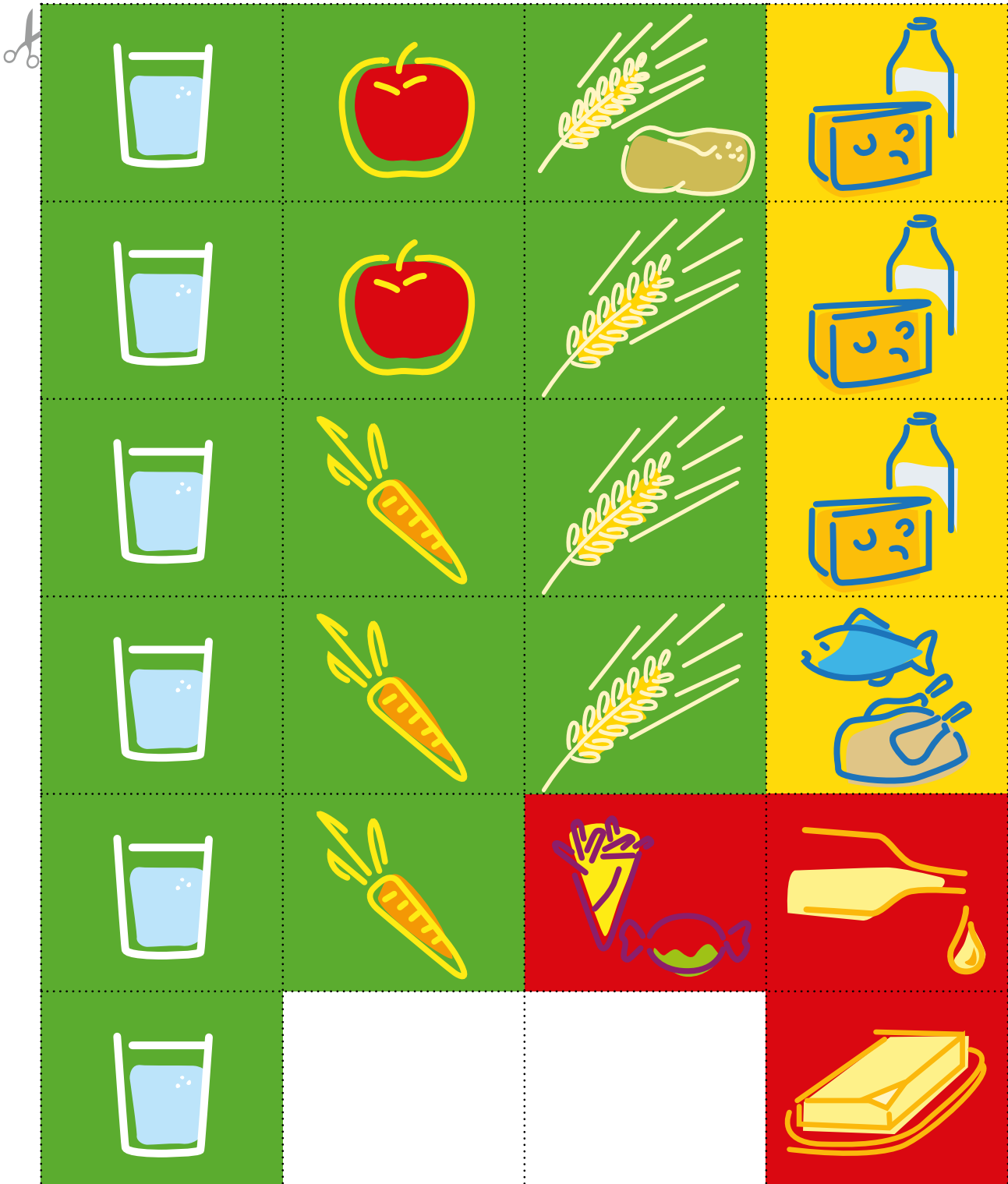
3. Präsentiert euer Ergebnis der gesamten Klasse.

# Bastelsatz: Pyramidenbausteine

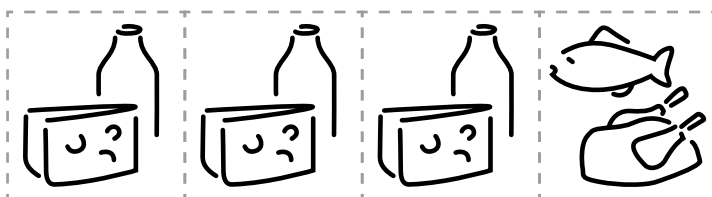
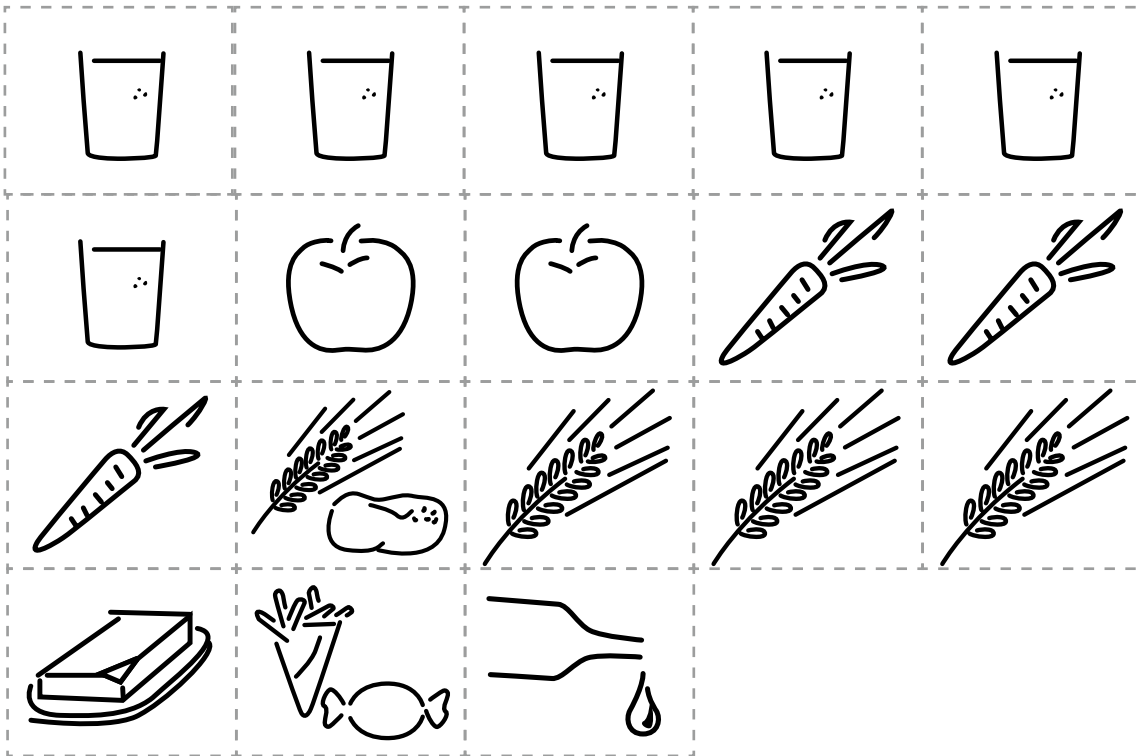
**Schneide die Symbole aus. So erhältst du deinen eigenen Pyramidenkartensatz.**

Mit den Kärtchen kannst du zum Beispiel

- Rezeptzutaten der Pyramide zuordnen,
- eine Pyramide bauen und diese in deine Mappe kleben,
- Büfettschilder für eure selbst zubereiteten Speisen bekleben oder Speisekarten verschönern,
- dein Essen bewerten oder auch planen.



# Meine Ernährungspyramide



Fette, Öle	Getränke	Gemüse, Salat, Obst	Brot, Getreide, Beilagen
Milch, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Ei		Knabbereien, Süßes, fette Snacks	

# Mit den Händen messen

1. Verbinde die Portionen mit den richtigen Bausteinen.  
Achte dabei auf die Portionsgröße.
2. Trage die Buchstaben hinter den Bausteinen an die richtige Stelle des Lösungswortes.

Das Lösungswort lautet:

1 2 3 4 5 6 7

# Fehlersuche

Was passt nicht in die Reihe?



Streiche durch.

Schreibe ein passendes Lebensmittel dazu.

Zeichne das Pyramidensymbol.



*Apfelschorle*





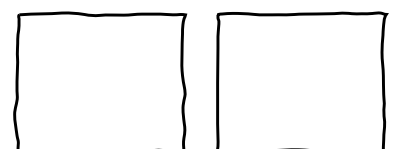






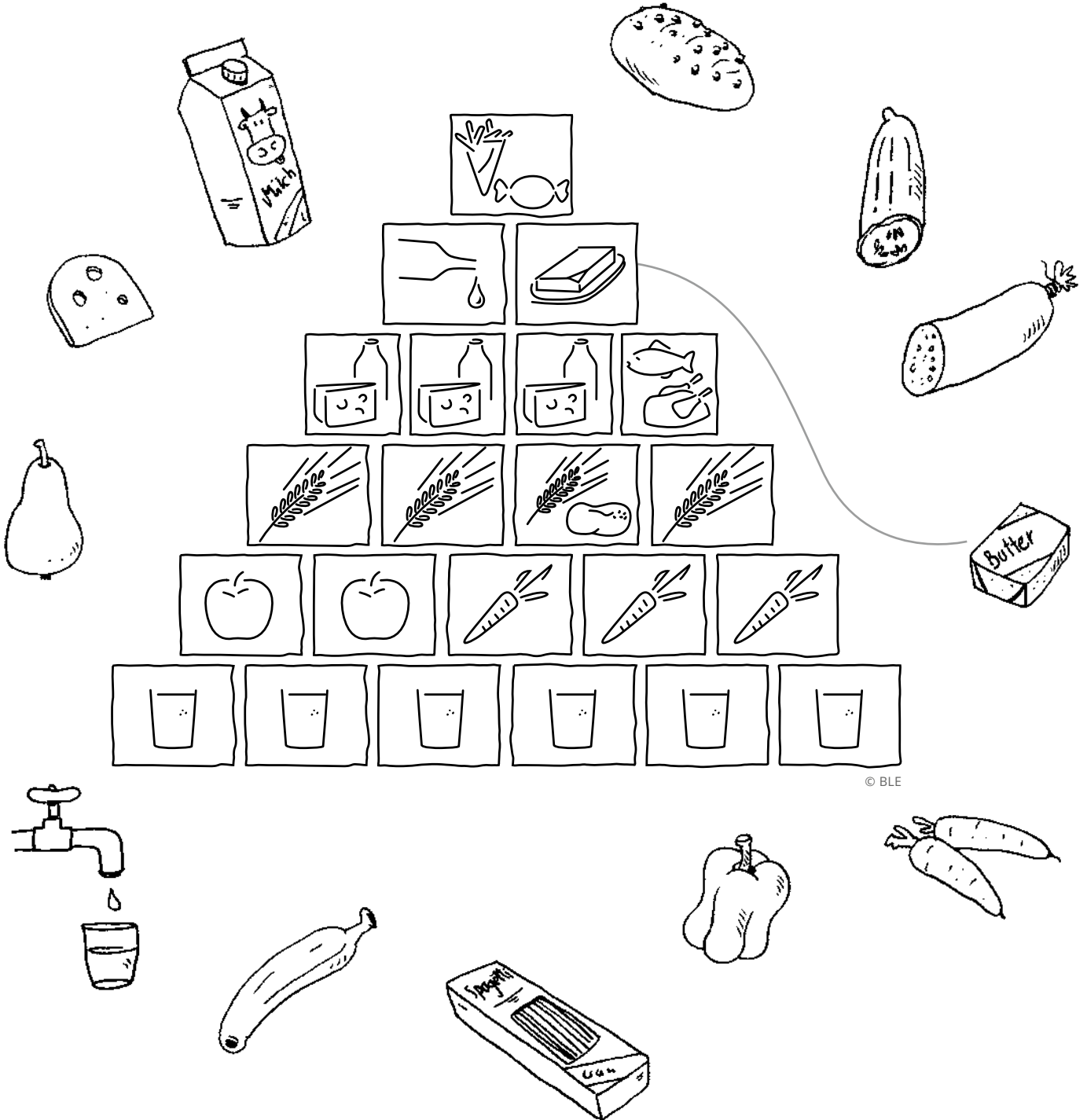



Welche Pyramidensymbole fehlen?



# Fit mit der Pyramide

1. Ordne die Lebensmittel der Pyramide zu.  
Verbinde.

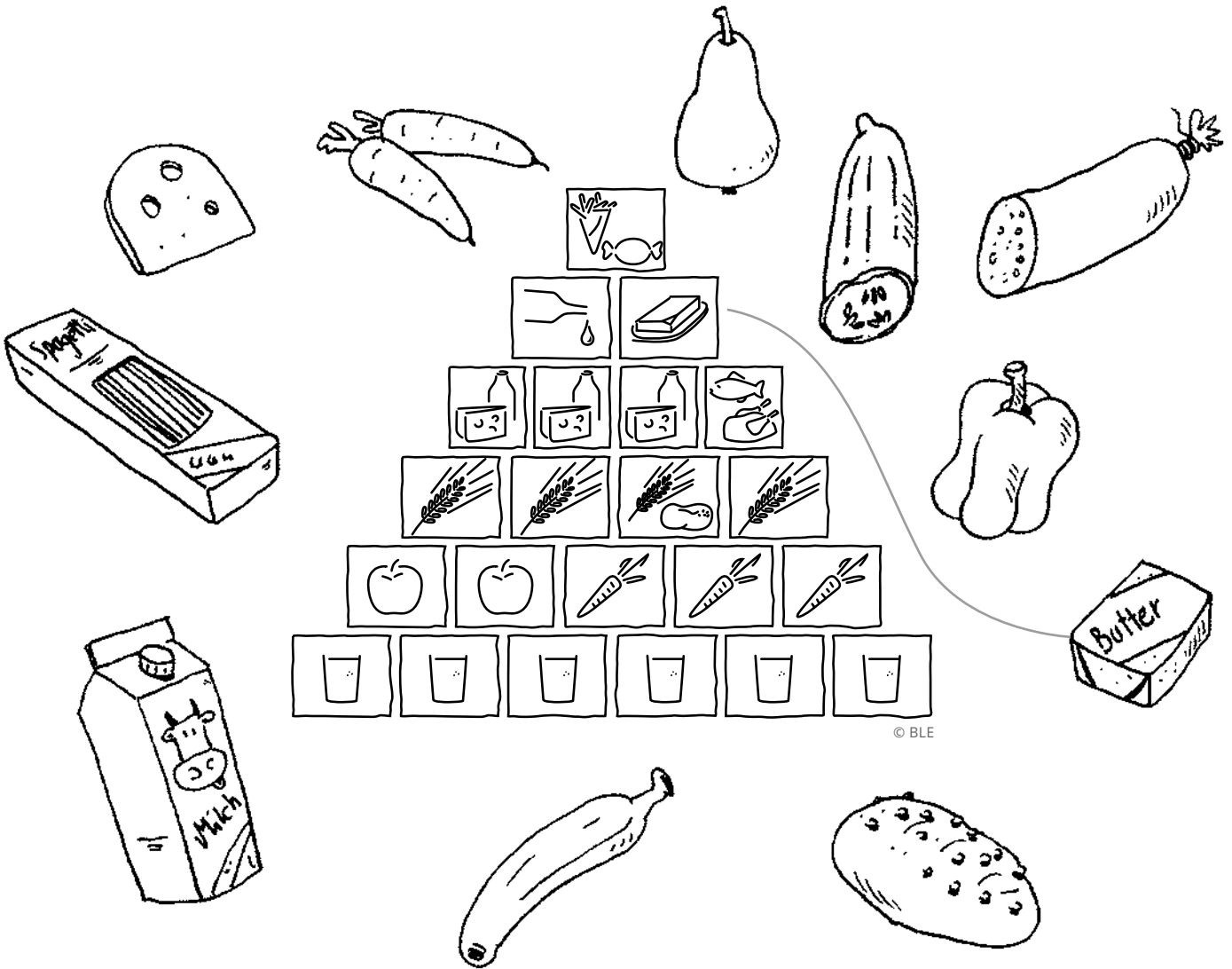


© BLE

2. Erinnerst du dich noch an die Farben in der Pyramide?  
Male die Bausteine in der richtigen Farbe an.

# Fit mit der Pyramide

1. a) Ordne die Lebensmittel der Pyramide zu. Verbinde.







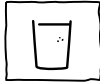
b) Erinnerst du dich noch an die Farben in der Pyramide?  
Male die Bausteine in der richtigen Farbe an.

## 2. Welches ist dein Lieblingsfrühstück?

a) Schreibe auf.

\_\_\_\_\_

b) Mache daraus ein Pyramidenfrühstück.

Diese Bausteine müssen dabei sein:  +  +  <sup>oder</sup>  +  = Pyramidenfrühstück

Fehlt etwas bei deinem Frühstück? \_\_\_\_\_

# Lebensmittel der Ernährungspyramide zuordnen

 Verbinde die Lebensmittel mit den passenden Symbolen.

Fotos: alle © BLE, Peter Meyer, BLE (Salat, Käse, Tomate, Brot), Klaus Arras, Köln (Banane, Eis, Frischkäse, Milch, Gurke, Fisch, Ananas, Wasser)

Aus: Buchstäblich fit; Artikel-Nr. 1735, BLE; verändert nach: Dr. Ingrid Brüggemann;

 Schreibe die richtigen Zahlen in die Kreise.

	1 Tomate	2 Brot	3 Banane	
4 Eis	5 Milch	6 Gurke	7 Fisch	8 Salat
9 Ananas	10 Frischkäse	11 Käse	12 Wasser	



# Lebensmittel der Ernährungspyramide zuordnen

- Ergänze die Lebensmittelnamen bei den Bildern.
- Verbinde die Lebensmittel mit den passenden Symbolen.

The pyramid consists of the following levels from top to bottom:

- Level 1: 1 red square with a yellow ice cream cone icon.
- Level 2: 2 red squares: one with a yellow oil drop icon, one with a yellow butter icon.
- Level 3: 4 yellow squares: three with a blue milk carton icon, one with a blue fish icon.
- Level 4: 4 green squares: three with a yellow wheat stalk icon, one with a brown bread icon.
- Level 5: 5 green squares: two with a red apple icon, three with an orange carrot icon.
- Level 6: 6 green squares, each with a white glass of water icon.

Photographs and blank lines for labeling:

- Ice cream cone (yellow) — \_\_\_\_\_
- Ice cream container (blue) — \_\_\_\_\_
- Glass of milk — \_\_\_\_\_
- Tomato (red) — \_\_\_\_\_
- Cucumber (green) — \_\_\_\_\_
- Broccoli (green) — \_\_\_\_\_
- Salmon (white plate) — \_\_\_\_\_
- Bread slice (brown) — \_\_\_\_\_
- Glass of water — \_\_\_\_\_

Fotos: alle © BLE, Peter Meyer, BLE (Salat, Käse, Tomate), Klaus Arras, Köln (Banane, Eis, Frischkäse, Milch, Gurke, Fisch, Ananas, Wasser, Brot)

Aus: Buchstäblich fit; Artikel-Nr. 1735, BLE; verändert nach: Dr. Ingrid Brüggemann;

© BLE

# Lebensmittel der Ernährungspyramide zuordnen

Ordne die Lebensmittel den Pyramidensymbolen zu.

 Schreibe die Zahlen in die Kästen.

- |                |               |             |
|----------------|---------------|-------------|
| 1 Brot         | 7 Kohlrabi    | 13 Hähnchen |
| 2 Trauben      | 8 Kartoffel   | 14 Limonade |
| 3 Haferflocken | 9 Fruchttetee | 15 Käse     |
| 4 Paprika      | 10 Salat      | 16 Fisch    |
| 5 Ananas       | 11 Kirschen   | 17 Milch    |
| 6 Schokoriegel | 12 Quark      | 18 Wasser   |















 Male jeden Baustein in der richtigen Ampelfarbe an.

 Schreibe drei weitere Lebensmittel mit grüner Ampelfarbe auf, die dir schmecken.

---



---



---

# Lebensmittel der Ernährungspyramide zuordnen

Ordne die Lebensmittel den Pyramidsymbolen zu.

 Schreibe die Zahlen in die Kästen.

- |                |             |               |
|----------------|-------------|---------------|
| 1 Brot         | 9 Kirschen  | 17 Wasser     |
| 2 Trauben      | 10 Quark    | 18 Butter     |
| 3 Haferflocken | 11 Chips    | 19 Reis       |
| 4 Paprika      | 12 Hähnchen | 20 Kartoffeln |
| 5 Schokoriegel | 13 Limo     | 21 Wurst      |
| 6 Kohlrabi     | 14 Käse     | 22 Ei         |
| 7 Fruchttetee  | 15 Fisch    | 23 Pflanzenöl |
| 8 Salat        | 16 Milch    | 24 Nudeln     |

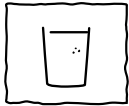














 Male jeden Baustein in der richtigen Ampelfarbe an.

 Schreibe sechs Lebensmittel auf, die du gerne isst.  
Fülle die Kreise in der richtigen Ampelfarbe aus.



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

# Lebensmittelgruppen sortieren



Ordne die Lebensmittel in die sechs Gruppen ein.



Brot



Eis



Mango



Kuchen



Ei



Milch



Käse



Wurst



Hähnchen



Brombeere



Nudeln



Fenchel

## Fleisch, Ei



Ei

## Milchprodukte



## Obst



## Gemüse



## Süßes



## Getreide



Quelle: verändert nach Europa-Universität Flensburg (Hrsg.), Ulrike Johannsen, Nele Schlapkohl: Ernährung und Bewegung ohne Grenzen. Material für Erwachsene. Flensburg 2015

Aus: Buchstäblich fit; Artikel-Nr. 1735, © BLE; Fotos: Peter Meyer, BLE (Brombeere, Käse, Fenchel), Klaus Arras, Köln (Brot, Eis, Mango, Kuchen, Ei, Milch, Wurst, Hähnchen, Nudeln), alles © BLE;

# Lebensmittelgruppen sortieren



Sortiere die Lebensmittel in die Gruppen ein.

- das Brot
- die Schorle
- der Joghurt
- der Feldsalat
- die Haferflocken
- die Brombeere
- der Schokoriegel
- der Kohlrabi
- der Fenchel
- der Früchtetee
- die Mango
- die Kirsche
- der Quark
- die Chips
- die Limonade
- der Käse
- der Fisch
- das Wasser
- der Reis
- die Wurst
- das Ei

	
	
	
	<i>das Brot</i>
	
	
	

# Domino zur Ernährungspyramide

## Basisfragen

**So gehts:** Die 12 Doppelkarten werden unter den Mitspielenden verteilt. Eine Karte liegt offen auf dem Tisch. Wer hat die passende Antwortkarte? Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Karten angelegt sind.

Antwort	Frage
---------	-------



Die Pyramide bietet eine grobe Orientierung. Es geht nicht um das Zählen von Kalorien!	An welche Farbkombination erinnert die Pyramide?	Ampelfarben	Welche Lebensmittelgruppe steht an der roten Pyramidenspitze?
Die Gruppe Extras (Süßes und fette Snacks)	Wie viele Portionen deckt ein Pyramidenbaustein ab?	1 Portion	Welche Lebensmittelgruppen gehören zur grünen Basis?
Getränke, Gemüse, Salat und Obst, Brot, Getreide und Beilagen	Welche Lebensmittelgruppen bilden das gelbe Mittelfeld?	Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Wurst und Ei	Was ist das Maß für eine Portion?
Die eigene Hand	Was sagt die Farbe Rot in der Pyramide aus?	Bremsen – nach dem Motto: Sparsam genießen!	Wie viele Portionen Milch und Milchprodukte gibt es in der Pyramide?
3 Portionen	Was bedeutet die Farbe Gelb in der Pyramide?	Mäßig, das heißt: nicht zu viel und nicht zu wenig.	Was bedeutet die Farbe Grün in der Pyramide?
Vorfahrt – hiervon reichlich nehmen.	Wie viele Portionen Obst und Gemüse haben in der Pyramide Platz?	5 Portionen	Wie viele Kalorien deckt ein Baustein ab?

# Domino zur Ernährungspyramide

## Profifragen

**So gehts:** Die 14 Doppelkarten werden unter den Mitspielenden verteilt. Eine Karte liegt offen auf dem Tisch. Wer hat die passende Antwortkarte? Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Karten angelegt sind.

Antwort

Frage



Aufgrund des hohen Fettanteils gehört sie zu den Beilagen mit zusätzlich einer Portion Fett oder als fetter Snack zu den Extras.	Was sind clevere Durstlöcher?	Wasser, ungesüßter Tee, stark verdünnte Säfte	Was ist besser: Ständiges Snacken zwischendurch oder regelmäßige Mahlzeiten?
Regelmäßige Mahlzeiten, z. B. 1. und 2. Frühstück, Mittagessen, Nachmittagsimbiss und Abendessen	Was können Vegetarier*innen statt Fisch, Fleisch oder Wurst essen?	Eier oder am besten eiweißreiche Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen oder Kichererbsen	Wo findet ein Müsliriegel in der Pyramide seinen Platz?
Weil er meist viel Honig oder Zucker enthält, gehört er zu den Extras (Süßigkeiten).	Zu welcher Lebensmittelgruppe gehören Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen) in der Pyramide?	Zur Lebensmittelgruppe Gemüse	Wo haben Säfte in der Pyramide ihren Platz?
Sie können ab und zu einen Obst- oder Gemüsebaustein ersetzen.	Wie wird Apfelsaft zum Durstlöcher?	Mit Wasser gemischt im Verhältnis 1 zu 3. (1 Teil Saft mit 3 Teilen Wasser)	Wo in der Pyramide lässt sich eine Kinderschnitte mit Milch einsortieren?
Auch wenn Milch im Namen steckt, gehört sie aufgrund des Zuckers zu den Extras (Süßigkeiten).	Musst du dich jeden Tag exakt an die Pyramide halten?	Die Pyramide gibt eine grobe Orientierung. Weniger optimale Tage lassen sich ausgleichen, z. B. im Laufe der Woche oder des Monats.	Wie kannst du dein Essen bewerten?
Durch Abstreichen der Portionsbausteine.	Wo in der Pyramide gehören Butter und Sahne hin?	Sie werden zwar aus Milch gemacht, bestehen aber überwiegend aus Fett und zählen daher zu den Fetten und Ölen.	Was ist neben dem Essen noch wichtig, um fit zu bleiben?
Sich täglich zu bewegen, nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag und in der Freizeit.	Wie groß ist eine Portion Milch und Milchprodukte?	1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt oder 1 Scheibe Käse	Wo wird in der Pyramide eine Portion Pommes frites einsortiert?

# Quizfragen zur Ernährungspyramide

Seite 1 von 3

## Basisfragen

Lösung

### 1. Was bedeutet die Farbe Grün in der Pyramide?

- a) Diese Lebensmittel sind alle rein pflanzlich.
- b) Vorfahrt, hiervon reichlich nehmen.
- c) Diese Lebensmittel stammen aus Bio-Anbau.

← 1b

### 2. Was bedeutet die Farbe Gelb in der Pyramide?

- a) Mäßig, das heißt: nicht zu viel und nicht zu wenig davon essen.
- b) Achtung, diese Lebensmittel sind fast rot, also verboten.
- c) Diese Lebensmittel sind alle tierisch.

← 2a

### 3. Was bedeutet die Farbe Rot in der Pyramide?

- a) Bremsen – nach dem Motto: sparsam genießen.
- b) Achtung, diese Lebensmittel sind verboten.
- c) Gefahr, diese Lebensmittel schädigen die Gesundheit.

← 3a

### 4. Womit kannst du eine Portion (= einen Baustein in der Pyramide) abmessen?

- a) Mit einer Küchenwaage
- b) Mit einem Messbecher
- c) Mit der eigenen Hand

← 4c

### 5. Wie viele Kalorien deckt ein Baustein ab?

- a) Jeder Baustein deckt 1/22 des täglichen Kalorienbedarfes.
- b) Die Pyramide bietet eine grobe Orientierung. Es geht nicht um das Zählen von Kalorien.
- c) Die Pyramide sagt nichts über Kalorien aus, sondern gibt Vorgaben in Gramm und Milliliter.

← 5b

### 6. Musst du dich jeden Tag exakt an die Pyramide halten?

- a) Man kann niemandem etwas vorschreiben. Aber wer sich nicht genau daranhält, wird bald krank oder dick.
- b) Die Pyramide gilt für Erwachsene. Man muss sich erst ab 18 Jahren daranhalten.
- c) Die Pyramide gibt eine grobe Orientierung. Weniger optimale Tage lassen sich ausgleichen, z. B. im Laufe der Woche oder des Monats.

← 6c

### 7. Für wen ist die Ernährungspyramide gedacht?

- a) Für Kinder und Jugendliche in Europa
- b) Für Kinder und Erwachsene in ganz Deutschland
- c) Da sie fast ohne Text auskommt, gilt sie für alle Menschen weltweit.

← 7b



# Quizfragen zur Ernährungspyramide

Seite 2 von 3

Lösung

## 8. Was ist besser: Ständiges Snacken zwischendurch oder regelmäßige Mahlzeiten?

- a) Regelmäßige Mahlzeiten, z. B. 1. und 2. Frühstück, Mittagessen, Nachmittagsimbiss und Abendessen
- b) Ständiges Snacken, dann kommt kein Hunger auf.
- c) Am sinnvollsten ist die Abwechslung zwischen regelmäßigen Mahlzeiten und ständigem Snacken.

← 8a

## 9. Was ist neben dem Essen noch wichtig, um fit zu bleiben?

- a) Am besten ist es, dreimal die Woche ins Fitnessstudio zu gehen.
- b) Die Essgeschwindigkeit ist wichtig: je schneller desto besser.
- c) Sich täglich zu bewegen, nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag und in der Freizeit.

← 9c

## 10. Wer bewusst und ausgewogen isst, tut sich selbst und unserem Planeten etwas Gutes. Welchen Klimatipp fürs Essen erkennst du auf den ersten Blick in der Ernährungspyramide?

- a) Lebensmittel verwenden, nicht verschwenden.
- b) Mehr Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte essen – weniger Fleisch, Milch und Eier.
- c) Am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen.

← 10b

## Profifragen

### 11. Was sind clevere Durstlöcher?

- a) Säfte: Sie enthalten viele Vitamine und halten unser Gehirn deswegen fit.
- b) Clevere Durstlöcher sind Trinkpäckchen, die sich recyceln lassen.
- c) Wasser, ungesüßter Tee und stark verdünnte Säfte sind ideale Durstlöcher.

← 11c

### 12. Wo haben Säfte in der Pyramide ihren Platz?

- a) Sie können ab und zu einen Obst- oder Gemüsebaustein ersetzen.
- b) Sie können bis zu drei Getränkebausteine ersetzen.
- c) Je nach Fruchtfleischgehalt zu Getränken oder zu Fleisch.

← 12a

### 13. Wie wird Apfelsaft zum Durstlöcher?

- a) Indem mindestens zwei Gläser getrunken werden. Erst dann löscht er den Durst.
- b) Durch Zugabe von 3 Eiswürfeln pro Glas.
- c) Mit Wasser gemischt im Verhältnis 1 zu 3 (1 Teil Saft mit 3 Teilen Wasser).

← 13c

### 14. Wo findet ein Müsliriegel in der Pyramide seinen Platz?

- a) Ein Müsliriegel enthält Cerealien wie Haferflocken, er gehört zu Getreide.
- b) Weil er meist viel Honig oder Zucker enthält, gehört er zu den süßen Extras.
- c) Da man Müsli mit Milch isst, ersetzt ein Müsliriegel eine Portion Milch.

← 14b

# Quizfragen zur Ernährungspyramide

Seite 3 von 3

**15. Zu welcher Lebensmittelgruppe gehören Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen) in der Pyramide?**

- a) Zur Lebensmittelgruppe Obst
- b) Zur Lebensmittelgruppe Gemüse
- c) Zur Lebensmittelgruppe Getreide

Lösung

← 15b

**16. Wie groß ist eine Portion Milch und Milchprodukte?**

- a) Je nach Hunger und Durst: Bei großem Hunger bzw. Durst darf die zweifache Menge gegessen bzw. getrunken werden.
- b) Eine Portion sind immer 100 g oder 100 ml.
- c) 1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt oder 1 Scheibe Käse

← 16c

**17. Wo in der Pyramide gehören Butter und Sahne hin?**

- a) Zur Lebensmittelgruppe Milch und Milchprodukte
- b) Sie werden zwar aus Milch gemacht, bestehen aber überwiegend aus Fett und zählen daher zu den Fetten und Ölen.
- c) Butter gehört zu den Fetten und Ölen, Sahne zu den Milchprodukten.

← 17b

**18. Wo wird in der Pyramide eine Portion Pommes frites einsortiert?**

- a) Aufgrund des hohen Fettanteils gehört sie zu den Beilagen mit zusätzlich einer Portion Fett.
- b) Da Pommes frites aus Kartoffeln hergestellt werden, gehören sie zu den Beilagen und zu nichts anderem.
- c) Eine Portion Pommes frites enthält so viel Fett, dass sie genau einer Portion Fetten und Ölen entspricht.

← 18a

**19. Was können Vegetarier\*innen statt Fisch, Fleisch oder Wurst essen?**

- a) Für jeden weggelassenen Baustein sollte ein Esslöffel pflanzliches Öl ergänzt werden.
- b) Das steht den Vegetarier\*innen frei, solange die Kalorien identisch sind.
- c) Eier oder am besten eiweißreiche Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen oder Kichererbsen.

← 19c

**Weitere Quizze zur Pyramide:**

Die Symbole der Ernährungspyramide



<https://learningapps.org/31360922>



Die Ernährungspyramide – Fotos zuordnen



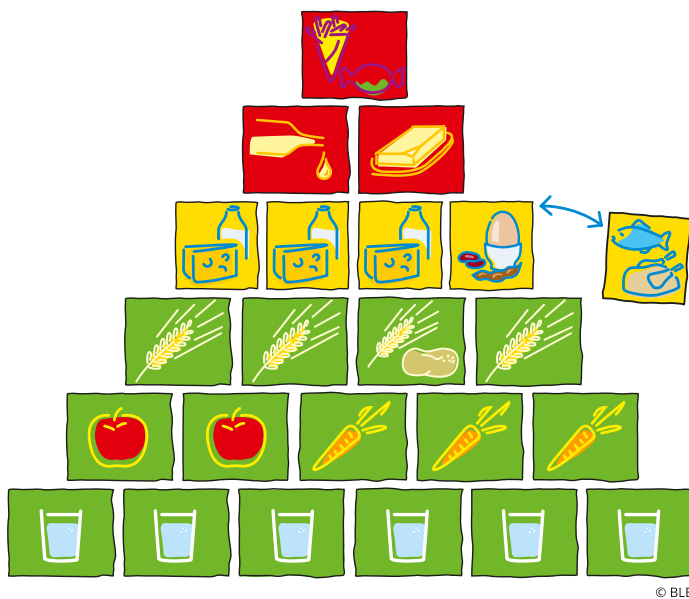
<https://learningapps.org/31319977>



# Vegan, vegetarisch, flexitarisch: Was sagt die Gesundheit dazu?

Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele Nährstoffe, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Gleichzeitig liefern sie wenige Kalorien. Sie bilden deshalb die „grüne“ Basis der Ernährungspyramide.

Tierische Lebensmittel enthalten ebenfalls wertvolle Inhaltsstoffe. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) erleichtern sie die ausreichende Versorgung mit Nährstoffen. Tierische Lebensmittel haben aber auch Nachteile. Eier, Fleisch und vor allem Wurst enthalten ungünstige Inhaltsstoffe. Einige Milchprodukte sind recht fettreich. Deshalb gilt: In Maßen genießen! Drei Portionen Milch- und Milchprodukte und maximal eine Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei pro Tag.



Laut DGE können sich gesunde Personen dauerhaft pescetarisch oder ovo-lacto-vegetarisch ernähren, wenn sie ihre Lebensmittel sorgfältig auswählen.

Die vegetarische Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung zeigt Erwachsenen, was sie statt Fleisch und Fisch essen können. Dazu gehören Eier und vor allem proteinreiche, pflanzliche Lebensmittel, wie Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Linsen und Bohnen) und daraus hergestellte Produkte.

Schwangere, Stillende, Kinder, Jugendliche, Ältere und chronisch Kranke haben besondere Bedürfnisse und brauchen individuelle Empfehlungen. Für sie kann eine Beratung durch eine Ernährungsfachkraft hilfreich sein.

Eine vegane Ernährung kann die DGE für Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche nicht empfehlen.

1. Lies dir den Text durch.

2. Wie heißt die Ernährungsform, die die DGE empfiehlt?

---



---

3. Warum empfiehlt die DGE pflanzliche Lebensmittel durch tierische Lebensmittel zu ergänzen? Gebe den Grund in einem Satz wieder.

---



---

4. Leite ein Fazit ab: Wovon würdest du überwiegend essen, um deinem Körper etwas Gutes zu tun?

---



---

# Was bin ich? Ratespiel mit den Lebensmittelkarten



**Kategorie**  
Gruppe

**Zielgruppe**  
Erwachsene, Jugendliche, Kinder

**Idee/Autorin**  
Dr. Maike Groeneveld

## Ziele

- Auflockerung, Spaß, Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander, in Kontakt kommen
- spielerisches Kennenlernen von Lebensmitteln und deren Eigenschaften
- Erkennen der Lebensmittelvielfalt

## Worum geht es?

Diese Übung dient dem ersten spielerischen Kontakt der Teilnehmenden untereinander und mit verschiedenen Lebensmitteln.

## Material

Lebensmittelkarten, Kreppband

## Vorbereitung

Suchen Sie passende Lebensmittelkarten heraus und wählen Sie dabei nur Lebensmittel, die alle Teilnehmenden kennen. Sie brauchen so viele Karten wie Teilnehmende. Diese Übung ist nicht geeignet, wenn in der Gruppe Personen sind, die Berührungen ablehnen, denn dann kann die Fotokarte nicht am Rücken befestigt werden.

## Aufgabe

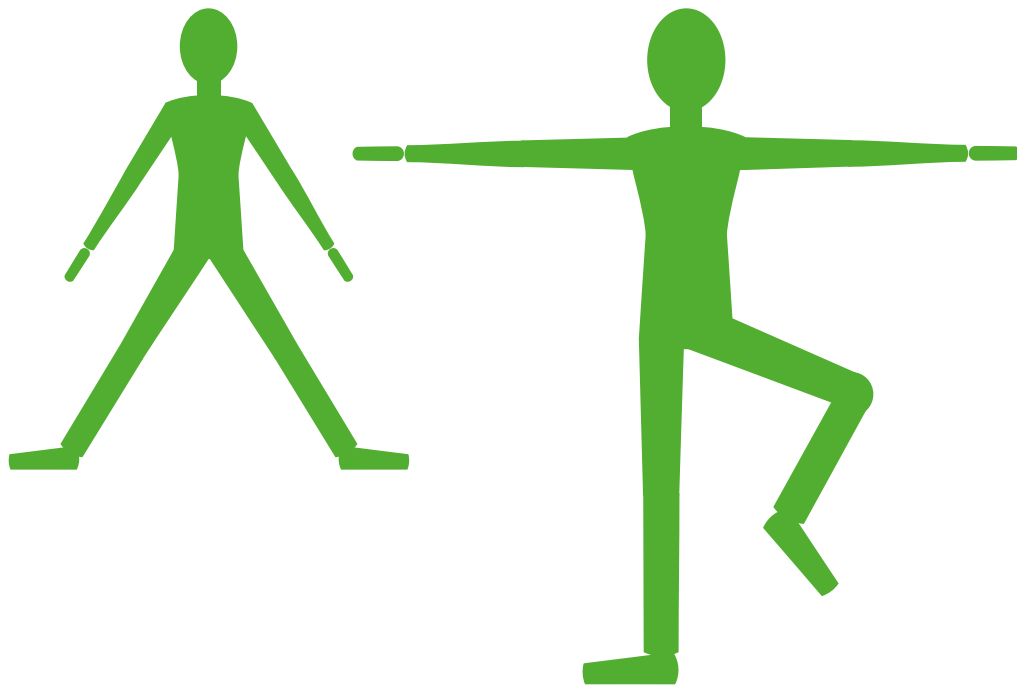
Die Teilnehmenden befestigen sich mit Kreppband gegenseitig eine Fotokarte auf dem Rücken, ohne selbst zu sehen, welches Lebensmittel auf ihrem Rücken abgebildet ist.

Alle gehen im Raum umher. Durch Befragen der anderen Teilnehmenden soll jede/r herausfinden, welches Lebensmittel er/sie auf dem Rücken trägt. Beispiele für Fragen: „Kann man mich trinken?“ oder „Bin ich grün?“ Die Fragen sollen nur mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden.

## Variante(n)

1. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich danach, welche und wie viele Lebensmittelgruppen in die Übung einbezogen werden. Am einfachsten ist es, wenn es nur um Gemüse oder Obst geht.
2. Mit dieser Übung lassen sich auch Kleingruppen bilden, indem jeweils eine gleiche Anzahl von Fotokarten aus einer Lebensmittelgruppe stammt (z. B. 5 x Gemüse, 5 x Obst, 5 x Getränke). Alle Teilnehmenden, die zu einer bestimmten Lebensmittelgruppe gehören, bilden eine Kleingruppe.
3. Es kann auch ein Wettbewerb daraus gestaltet werden. Die Gruppe, deren Teilnehmende als Erstes vollzählig sind, gewinnt.

# Körperübung zur Ernährungspyramide



**Kategorie**  
Einzelberatung/Gruppe/  
Kurzübung

**Zielgruppe**  
Erwachsene,  
Jugendliche, Kinder

**Idee**  
Ingrid Acker/  
BZfE

**Autorin**  
Dr. Maike Groneveld

## Ziele

- erspüren, was es bedeutet, sich ausgewogen oder unausgewogen zu ernähren

## Worum geht es?

Die Form der Pyramide mit einem breiten Sockel und einer kleinen Spitze wird auf den eigenen Körper übertragen. Ihr/e Klient\*in nimmt einmal eine stabile (breitbeinig) und dann eine instabile Standposition (einbeinig) ein. Er/sie vergleicht, wie lange er/sie das halten kann und mit wie viel Anstrengung. Das Ergebnis wird nun wiederum zurück auf die Ernährung projiziert: Auch eine unausgewogene Ernährung kann der Körper eine Zeit lang aushalten. Aber fitter und stabiler ist er mit einer vollwertigen Ernährung.

Diese Übung ist nicht für Personen geeignet, die Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht haben (häufig bei älteren Personen). In diesem Fall machen Sie die beiden Stellungen vor.

## Material

Ernährungspyramide

## Aufgabe

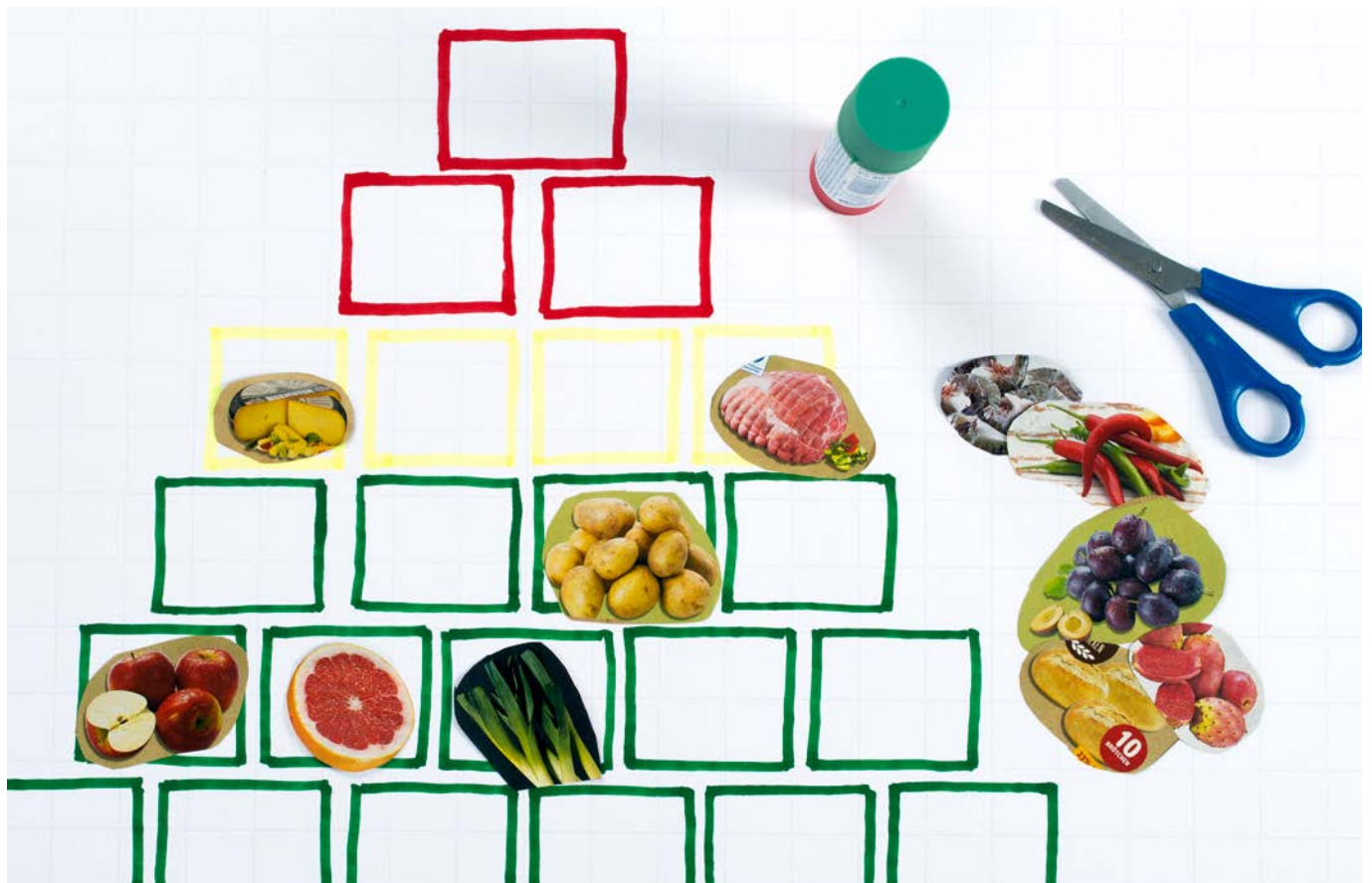
Nachdem die Pyramide inhaltlich besprochen wurde, bitten Sie Ihren Klienten/Ihre Klientin, sich zunächst so hinzustellen, dass sein/ihr Körper eine Pyramide darstellt: breitbeiniger Stand. So steht man stabil und kann die Position lange ohne große Muskelbeanspruchung aushalten.

Nun überlegen Sie, wie die Form der Pyramide sich verändern würde, wenn unten Portionen wegfallen und dafür oben mehr angebaut wird. Ihr/e Klient\*in steht nun nur noch auf einem Bein. Auch so kann man eine ganze Weile stehen. Auf die Dauer wird es allerdings anstrengend und wackelig.

Überlegung: Was bedeutet dies übertragen auf unseren Körper und unsere Ernährung? Auch mit einer unausgewogenen Ernährung lässt es sich leben. Sie ist jedoch für den Körper auf Dauer anstrengend. Für den Körper ist es auf lange Sicht leichter, wenn wir unsere Ernährung ausgewogen gestalten.



# Eine Ernährungspyramide aus Prospektfotos



## Kategorie

Gruppe/besonders für Kinder geeignet

## Zielgruppe

Kinder (5–8 Jahre)

## Idee

Dr. Marion Wüstefeld-Würfel/BZfE

## Autorin

Dr. Maïke Groneveld

## Ziele

- Zuordnen von Lebensmitteln üben
- Verknüpfen der Ernährungspyramide mit „echten Lebensmitteln“

## Worum geht es?

Kinder lernen Lebensmittel und die Ernährungspyramide spielerisch kennen, indem sie Lebensmittelfotos aus Prospekten ausschneiden und auf eine Pyramidenzeichnung kleben.

## Material

- Ernährungspyramide
- mehrere große Blatt Papier (Anzahl je nach Gruppengröße)
- dicke Buntstifte
- Klebestift(e)
- Fotos von Lebensmitteln (z. B. aus Prospekten)

## Vorbereitung

Zeichnen Sie die Ernährungspyramide auf ein großes Blatt (oder mehrere) und legen Sie Lebensmittelprospekte und Scheren bereit. Alternativ können Sie auch die Kinder beauftragen, ausgeschnittene Fotos von Lebensmitteln mitzubringen.

Die ausgeschnittenen Fotos sollten vor allem einfache Lebensmittel darstellen. Die Zuordnung von komplex zusammengesetzten Lebensmitteln ist für Kinder zu schwierig.

## Aufgabe

Lassen Sie die Kinder Lebensmittel aus den Prospekten ausschneiden und an die richtige Stelle in der von Ihnen gezeichneten Ernährungspyramide kleben. Je nach Anzahl der Teilnehmenden können Sie mehrere Kleingruppen bilden und mit mehreren Blättern arbeiten. Die Abbildung einer Ernährungspyramide, zum Beispiel das Pyramidenposter, dient als Hilfestellung.

## Variante(n)

Jedes Kind klebt seine eigene Pyramide mit Lieblingslebensmitteln.

# Ernährungsempfehlungen



**Welche Informationen sind für dich wichtig, wenn du ausgewogen essen und trinken möchtest?**



**Welche unterschiedlichen Lebensmittelgruppen kennst du?**

Eine Portion Gemüse ist in diesem Fall 2 Hände voll

## Check' dein Essen mit der Ernährungspyramide

Mit der Ernährungspyramide merkst du schnell, wie du dich fit essen kannst.

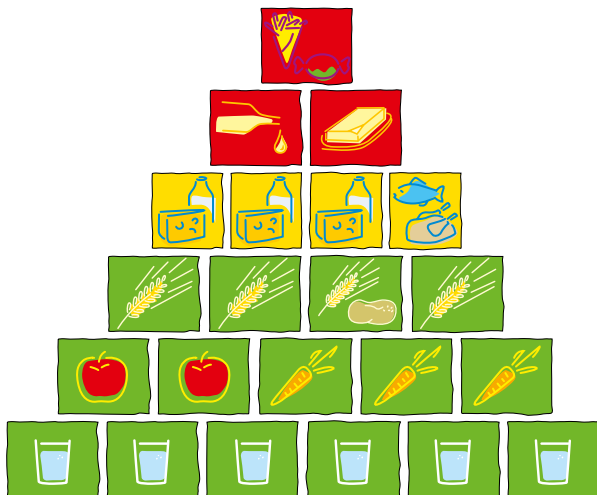
Sie macht deutlich: (Wasser-) Trinken ist wichtig, mindestens 6 Gläser am Tag. Es folgen 5 Portionen Gemüse und Obst auf der zweiten Ebene. Die nächste grüne Ebene bilden 4 Portionen Brot, Müsli, Nudeln und/oder Kartoffeln. Damit enden die grünen Bausteine. Sie bedeuten: Iss reichlich diese Lebensmittel!

Auf die pflanzliche, grüne Basis folgen auf der vierten Ebene die tierischen Lebensmittel Milch, Fleisch und Fisch. Die Ampel steht auf gelb im Sinne von: Maßvoll essen!

Für Fette, Öle sind nur 2 Portionen vorgesehen. Hier steht die Ampel auf Rot, also: Fette sparsam verwenden! Streichfett möglichst dünn aufs Brot und wenig Öl verwenden für Salat und fürs Kochen.

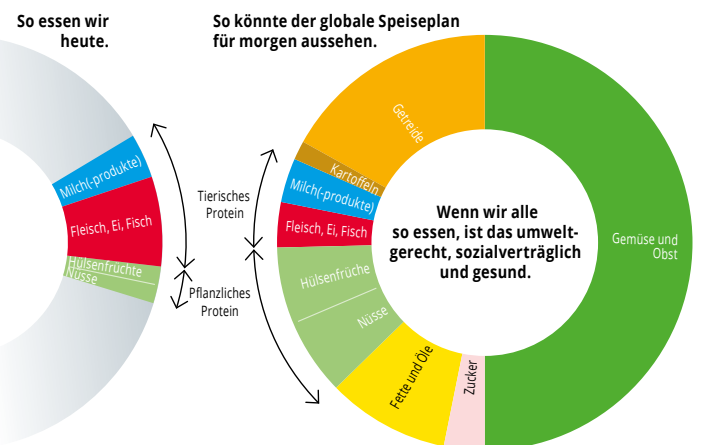
Das Bonbon und die Pommes stehen für die Extras: Wir brauchen sie nicht für die Gesundheit. Doch sie sind für viele unverzichtbarer Genuss. Daher ist 1 Handvoll Chips oder 1 Schokoriegel pro Tag okay.

Hol dir die kostenlose App des BZfE „Was ich esse“ aus den App-Stores von Apple oder Google.



## Mehr Linsen und Bohnen – warum das?

Sie liefern wertvolles Protein – zum Beispiel für den Muskelaufbau – und ersetzen die Proteinquelle Fleisch. So wird dein ökologischer Fußabdruck kleiner und der Boden profitiert vom selbst produzierten Stickstoffdünger der Hülsenfrüchte. Sie gehören deshalb in größeren Mengen auf den **Speiseplan der Zukunft**, genauso wie Gemüse, Obst und Nüsse. Wenn wir den Verzehr von Fleisch und Zucker halbieren, können wir die Gesundheit der Menschen und der Erde schützen. Darin sind sich Ernährungs-, Umwelt- und Klimaexperten einig.



## Jetzt bist du dran

- ▶ Welche Hülsenfrüchte magst du? Wie isst du sie am liebsten? Welches Gericht möchtest du mal testen?
- ▶ Wie passen die Empfehlungen der Pyramide zur **Planetary Health Diet**?



# Umweltfolgen

**Welche Folgen haben Produktion, Verarbeitung, Handel und Transport des Lebensmittels auf unsere Umwelt?**



1 Hamburger  
2.400 l H<sub>2</sub>O

**Wie sieht der ökologische Fußabdruck zu dem Lebensmittel aus?**

**Gibt es eine umweltfreundlichere Alternative? Wie könnte sie zum Standard werden?**

## „Ich steh’ da drauf!“

### Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?

Seit Jahren erwärmt sich die Erde, weil immer mehr Menschen immer mehr Treibhausgase erzeugen: durch Verkehr, Heizung und Wohnen, Konsum und **unser Essen**. Warum? Auf dem Acker, im Kuhstall und beim Verarbeiten entstehen klimaschädliche Treibhausgase wie Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), Lachgas und Methan. Die Autofahrt zum Geschäft verursacht wie Kühlschrank und Herd ebenfalls CO<sub>2</sub>.



## 6 Klima-Secrets

### Jeder Schritt zählt

1. Mehr Obst und Gemüse – weniger Fleisch, Milch und Eier
  2. Klima-Vorfahrt: Fußgänger und Radfahrer
  3. Keine Lebensmittel in den Müll
  4. Kauf ein, was in der Nähe wächst
  5. Verpackt – da geht auch weniger
  6. Bio ist gut für das Klima
- Warum das so ist?  
Check die Tipps im Video:  
[Fritten for Future?](#)



### Aha! Hast du das gewusst?

- ▶ **Gemüse, Obst, Brot und alle pflanzlichen Lebensmittel sind viel besser fürs Klima als Fleisch, Käse und Milch.** Warum? Kühe rülpsen und stoßen dabei sehr viel klimabelastendes Methan aus. Und Schweine und Geflügel fressen viel importiertes Sojafutter statt regional erzeugte Futtermittel. Da für Käse und Butter viel Milch produziert werden muss, sind Milchprodukte auch keine Klimahelden und belasten Boden und Grundwasser.
- ▶ Vom Acker zum Teller verbraucht jedes Lebensmittel viel Wasser. 1 kg Getreide, Gemüse und Kartoffeln aus der Region unter 250 Liter Wasser, 1 kg Rindfleisch dagegen 15.000 Liter Wasser. Durch Importe verbrauchen wir oft Wasser in Ländern, wo es knapp ist. Ist das fair?
- ▶ Wer Lebensmittel wegwirft, verschwendet kostbare Ressourcen wie Ackerboden, Saatgut, Dünger, Energie und Wasser.

### Denk mit! Klimaschutz mit Hand und Fuß

Klimaschutz gelingt besser, wenn möglichst **VIELE** mitmachen und auch etwas für **ANDERE** verändern. Am Schulkiosk könnte es zum Beispiel frisches, regionales Obst geben, das günstiger ist und weiter vorne liegt als die verpackten Riegel. Oder mehr vegetarische Gerichte in der Mensa, die euch richtig gut schmecken!  
Wenn du dich gemeinsam mit anderen dafür einsetzt, tust du was für dich und machst Klimaschutz auch für andere einfacher. So wird dein ökologischer **Fußabdruck** kleiner und dein **Handabdruck** größer.

Mehr dazu findest du hier:

[www.germanwatch.org/de/handprint](http://www.germanwatch.org/de/handprint)

### Teste deinen Fußabdruck!

Denk nach, wie du ihn verkleinern kannst.  
[www.fussabdruck.de](http://www.fussabdruck.de)

oder suche im Internet nach:  
Jugend Klimaktivist

### Teste deinen Handabdruck!





# Check: Kann ich diesem Ernährungsmodell vertrauen?

Folge dem Flussdiagramm und sammle Vertrauenspunkte. Je mehr Vertrauenspunkte das Modell erhält, desto eher kannst du ihm vertrauen. Maximal sind drei Vertrauenspunkte möglich.



**Informiere dich zunächst über die Person oder Organisation, die das Modell entwickelt hat.** Tipp: Falls der Name nicht direkt bei dem Modell steht, dann gehe davon aus, dass diejenigen das Modell veröffentlicht haben, es auch entwickelt haben. Deren Namen findest du unter Stichworten wie „Herausgeber“ oder „About“.

**Haben die Entwickler\*innen des Modells wirtschaftliche Interessen?**  
Das heißt: Ist es ihre Hauptaufgabe, etwas zu verkaufen oder dessen Verkauf zu fördern?

Ja

Dann sei dir bewusst, dass das Modell dich nicht zwangsläufig neutral informieren möchte. Betrachte es entsprechend kritisch.

Nein

Dann hast du erste Hinweise auf Vertrauenswürdigkeit gefunden.



Weiß nicht

Tipp: Organisationen ohne wirtschaftliche Interessen sind vor allem Behörden und gemeinnützige, eingetragene Vereine.

**Enthält das Modell Werbung?**

Ja

Dann muss das Modell nicht falsch sein. Es ist aber trotzdem nicht vertrauenswürdig. Es informiert dich nicht neutral.

Nein

Dann hast du weitere Hinweise auf Vertrauenswürdigkeit gefunden.



Weiß nicht

Tipp: Werbung könnte zum Beispiel so aussehen: Bei verpackten Lebensmitteln ist die Marke zu erkennen.

**Orientiert sich das Modell an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)?**

Ja

Dann hast du einen wichtigen Hinweis für Vertrauenswürdigkeit gefunden. Denn die DGE erarbeitet die offiziellen Ernährungsempfehlungen für Deutschland.



Nein, aber an offiziellen Empfehlungen für ein anderes Land.

Dann ist das Modell vertrauenswürdig. Wenn du in Deutschland lebst, passen allerdings die Empfehlungen für Deutschland und seine Nachbarländer am besten zu dir. Denn in deiner Region stehen dir zum Beispiel andere Lebensmittel zur Verfügung als anderswo auf der Welt.



Nein, aber es wird auf wissenschaftliche Studien verwiesen.

Dann benötigst du weitere Informationen, um die Vertrauenswürdigkeit zu beurteilen. Studien sind erst dann vertrauenswürdig, wenn sie von neutralen Wissenschaftler\*innen begutachtet und in einer anerkannten Fachzeitschrift veröffentlicht wurden.

Nein ODER Ich finde keine Informationen zur Datenquelle.

Dann kannst du dem Modell nicht so einfach vertrauen. Frage bei den Entwickler\*innen nach oder suche dir ein anderes Modell.

**Forsche selbstständig weiter.**

# Ernährungsmodelle unter der Lupe



1. Wie heißt dein Modell?

---

2. Von wem stammt es?

Notiere den Namen der/des Herausgebenden.

---

3. Für welche Personengruppe und/oder für welches Land gilt das Modell?

---

4. Ist das Modell vertrauenswürdig? Mach den Check „Kann ich diesem Ernährungsmodell vertrauen?“ und begründe deine Antwort hier.

---

---

5. Welche Empfehlungen stellt dieses Modell besonders gut dar?

Nenne drei Empfehlungen, die dir auf den ersten Blick klar geworden sind.

---

---

---

6. Welche Empfehlungen fehlen in diesem Modell? Nenne mindestens eine Ernährungsempfehlung, die du nicht wiederfindest.

---

---

7. Was gefällt dir an dem Modell? Nenne mindestens eine Stärke.

---

---

8. Was gefällt dir an dem Modell weniger? Nenne mindestens eine Schwäche.

---

---

9. Welcher Personengruppe (z. B. Kinder, Erwachsene) oder für welchen Zweck (schneller Überblick, detaillierte Informationen) würdest du das Modell empfehlen? Begründe.

---

---

*übersichtlich*   *praktisch*   *unrealistisch*   *kompliziert*  
*leicht verständlich*   *flexibel*   *verwirrend*   *unübersichtlich*

# Wie groß ist deine Portion?

Schau dir die Fotos genau an. Wie groß sind deine Portionen? Vergleiche und kreuze an.

## Getränke



- etwa gleich groß
- größer
- kleiner

## Obst



- etwa gleich groß
- größer
- kleiner

## Gemüse und Salat



- etwa gleich groß
- größer
- kleiner

## Hülsenfrüchte



- etwa gleich groß
- größer
- kleiner

## Brot



- etwa gleich groß
- größer
- kleiner

## Kartoffeln, Reis, Nudeln, ...



- etwa gleich groß
- größer
- kleiner

## Milch und Milchprodukte



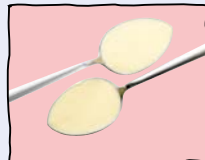
- etwa gleich groß
- größer
- kleiner

## Fleisch, Fisch, Wurst, Eier



- etwa gleich groß
- größer
- kleiner

## Fette und Öle



- etwa gleich groß
- größer
- kleiner

## Extras: Knabbergebäck, Süßes, fette Snacks

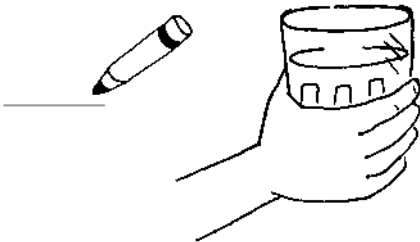


- etwa gleich groß
- größer
- kleiner

# Wie groß ist deine Portion?

1. Wie viele Portionen gibt es in der Pyramide?  
Schreibe die Zahlen neben die Bausteine.
2. Vergleiche die Bilder mit deinen Portionen. Kreuze an.

## Getränke

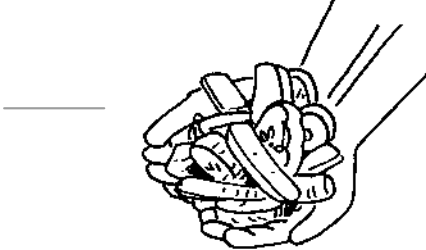


Wenn ich Wasser trinke, ist meine Portion:

- gleich groß  
 größer  
 kleiner



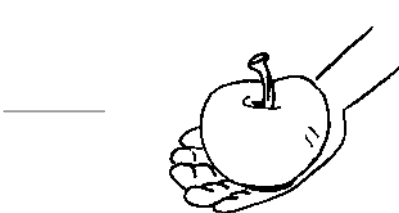
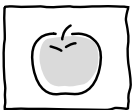
## Gemüse, Salat



Wenn ich Gemüse esse, ist meine Portion:

- gleich groß  
 größer  
 kleiner

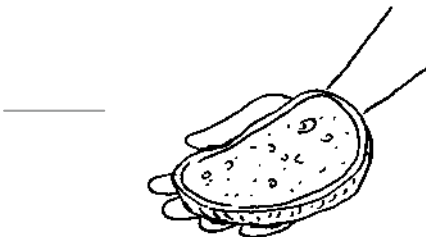
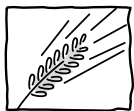
## Obst



Wenn ich Obst esse, ist meine Portion:

- gleich groß  
 größer  
 kleiner

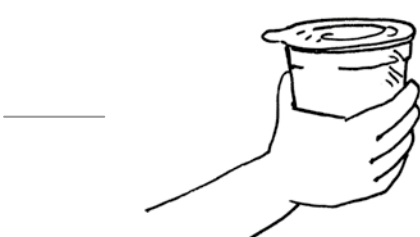
## Brot, Getreide und Beilagen



Wenn ich Brot esse, ist meine Portion:

- gleich groß  
 größer  
 kleiner

## Milch, Milchprodukte



Wenn ich Joghurt esse, ist meine Portion:

- gleich groß  
 größer  
 kleiner

# Handportionskarten



eine Portion Wasser



eine Portion Blattsalat



eine Portion Brokkoli



eine Portion Möhren und Gurke



eine Portion Hülsenfrüchte



eine Portion Apfel



eine Portion Kirschen



eine Portion Brot

# Handportionskarten



eine Portion Haferflocken



eine Portion Kartoffeln



eine Portion Nudeln



eine Portion Milch



eine Portion Joghurt



eine Portion Fleisch



eine Portion Öl



eine Portion Fruchtgummi

# Wie war dein Tag?

1. Was hast du gestern gegessen und getrunken?  
Erinnere dich an deinen Tag und notiere alle Lebensmittel und Getränke.

Frühstück \_\_\_\_\_

vormittags \_\_\_\_\_

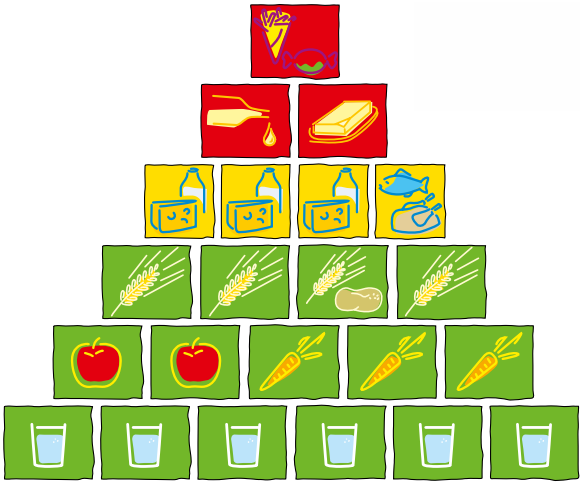
Mittagessen \_\_\_\_\_

nachmittags \_\_\_\_\_

Abendessen \_\_\_\_\_

zwischen durch \_\_\_\_\_

2. Ordne die Lebensmittel und Getränke aus Aufgabe 1 in die Ernährungspyramide ein, indem du die Bausteine abstreichst.



© BLE

3. Notiere: Wobei und wie lange hast du dich gestern bewegt?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Tausche dich mit einer Partnerin oder einem Partner aus und bewerte: Womit bist du zufrieden?  
Was möchtest du verändern?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Wie war dein Tag?

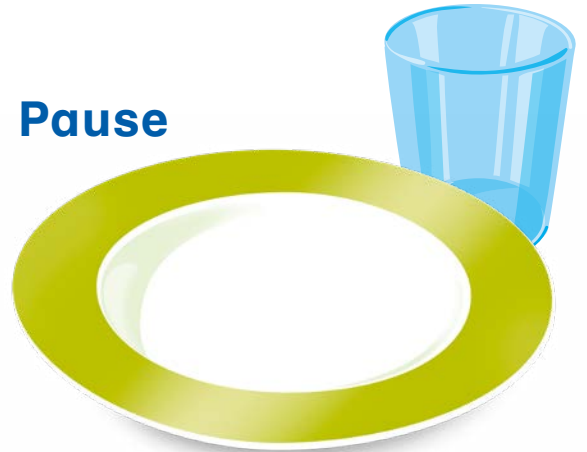
Was hast du gestern alles gegessen und getrunken?

 Schreibe auf.

**Frühstück**



**Pause**



**Mittagessen**



**Zwischendurch**



**Abendessen**



Tauscht euch in Zweiergruppen aus.



# Wie war dein Tag?

Was hast du gestern alles gegessen und getrunken?

 Beschreibe in ganzen Sätzen.

Morgens: *Ich habe morgens* \_\_\_\_\_


Vormittags: \_\_\_\_\_

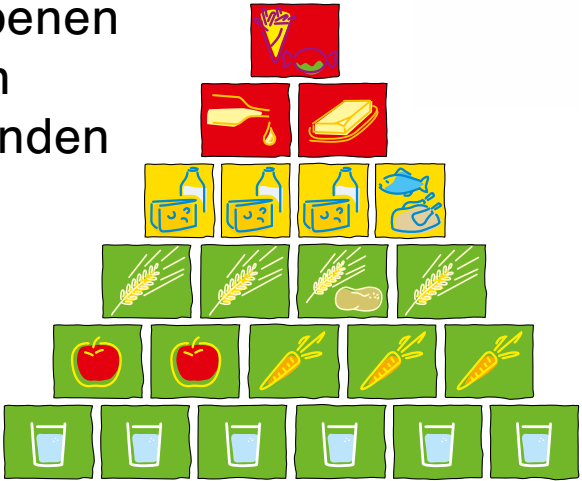
Mittags: \_\_\_\_\_

Nachmittags: \_\_\_\_\_

Abends: \_\_\_\_\_

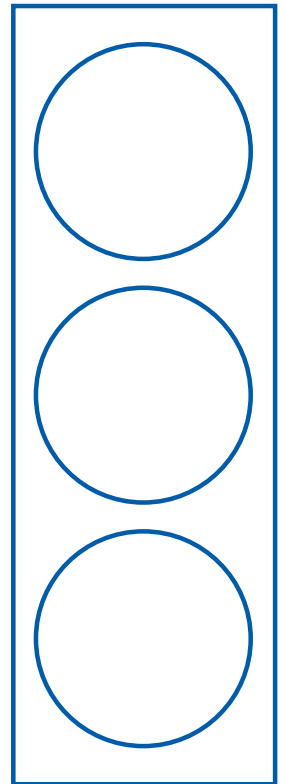
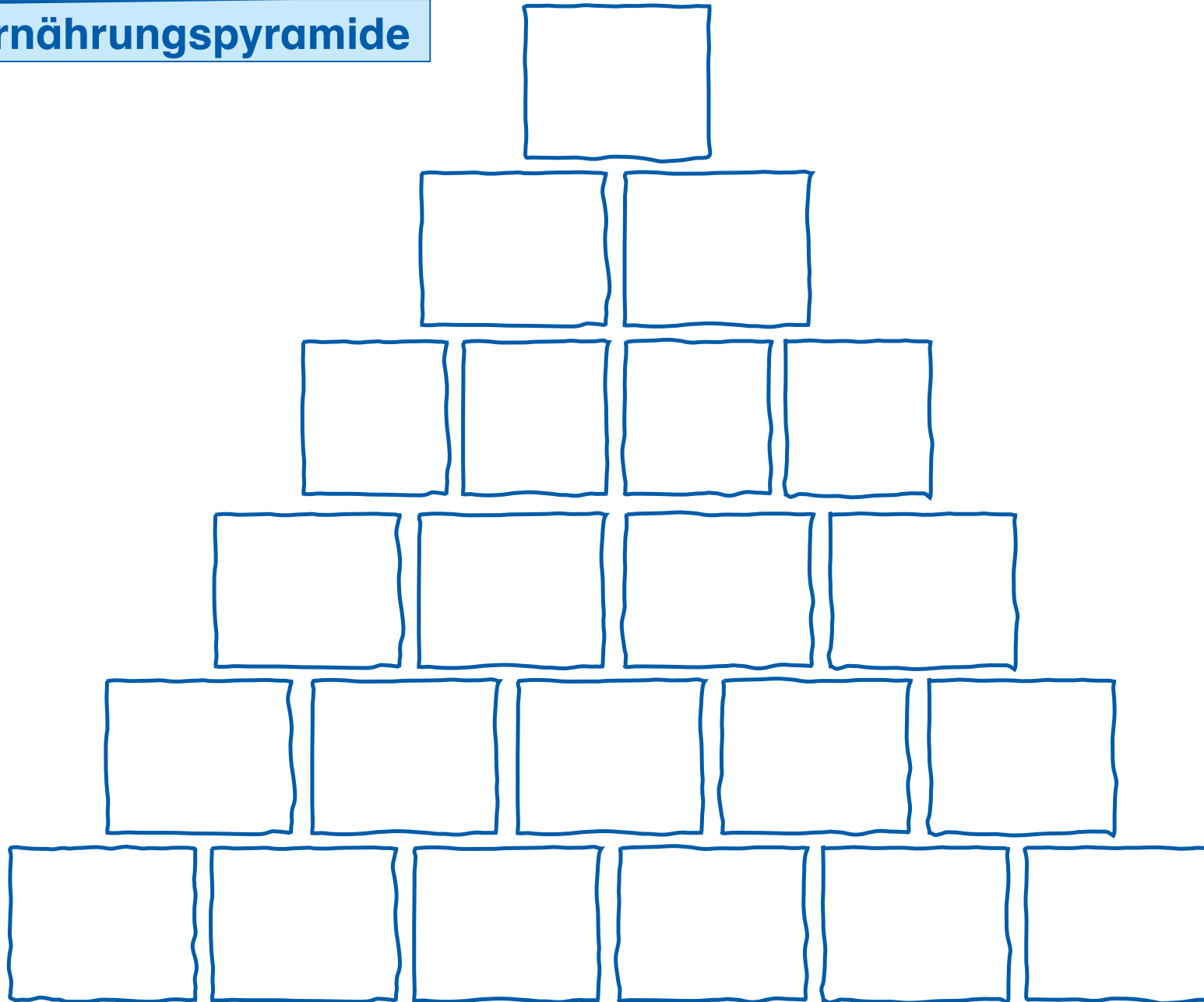
Nachts: \_\_\_\_\_

 Unterstreiche die aufgeschriebenen Lebensmittel in der passenden Ampelfarbe. Kreuze die passenden Bausteine in der Pyramide an.

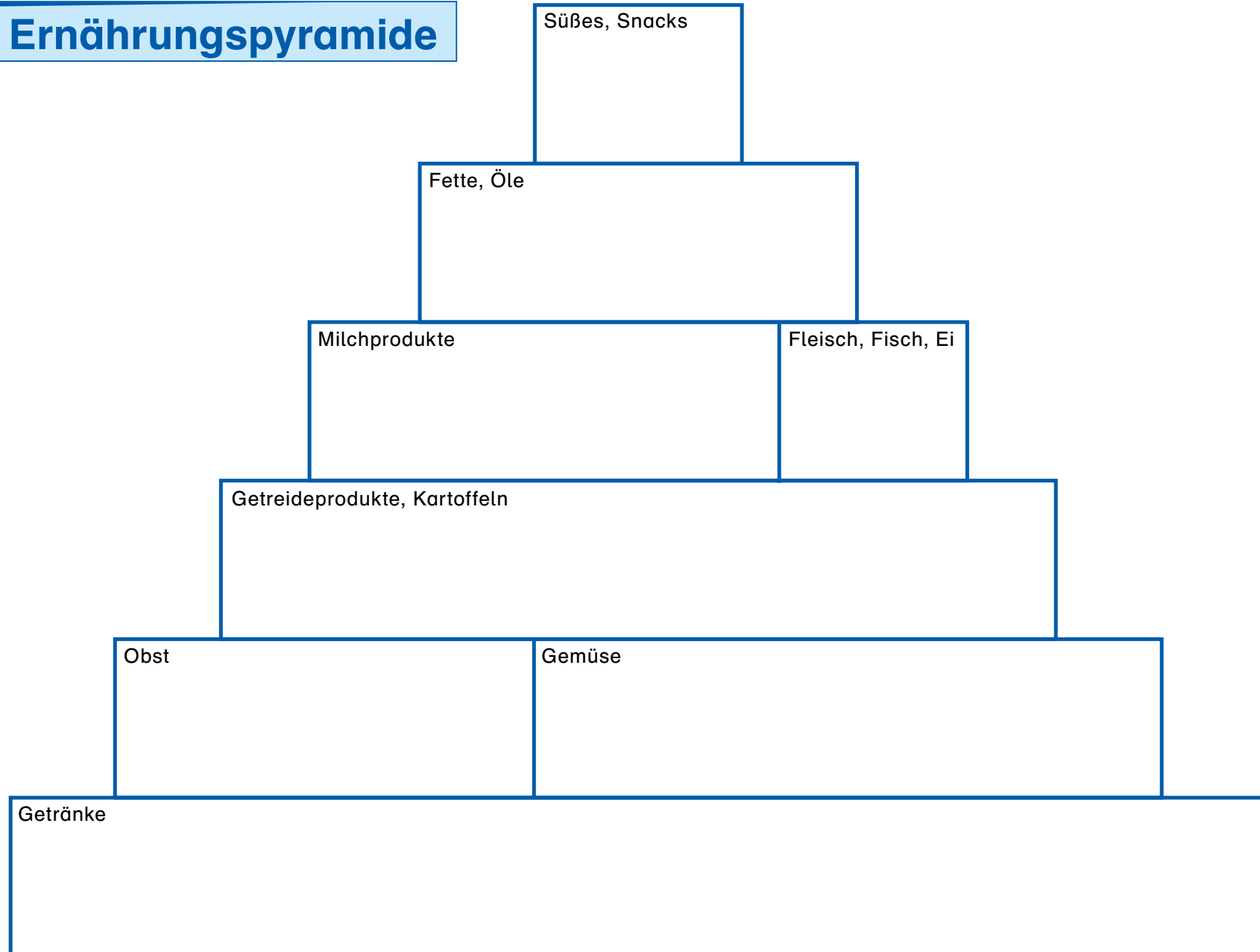


© BLE

# Meine Ernährungspyramide



# Meine Ernährungspyramide



# Salamipizza

## Hilfekarte zur Einsortierung in die Pyramide

### Hauptzutaten

Pizzaboden, Tomatensoße, Salami, Käse



### Deine Salamipizza sieht anders aus?

Dann kannst du die Kreuze bei dir anpassen.

Beispiel: Vielleicht legst du eine Hand voll frischer Tomatenscheiben auf deine Pizza. Dann kreuze eine ganze Gemüseportion an.



# Belegtes Käsebrötchen

## Hilfekarte zur Einsortierung in die Pyramide

### Hauptzutaten

Mehrkornbrötchen, Tomaten- und Gurkenscheiben, Salatblatt, Käse, Mayonnaise



### Dein Käsebrötchen sieht anders aus?

Dann kannst du die Kreuze bei dir anpassen.

Beispiel: Vielleicht klappest du dein Brötchen auf und verteilst noch mehr Tomaten- und Gurkenscheiben darauf. Dann kreuze eine ganze Gemüseportion an.

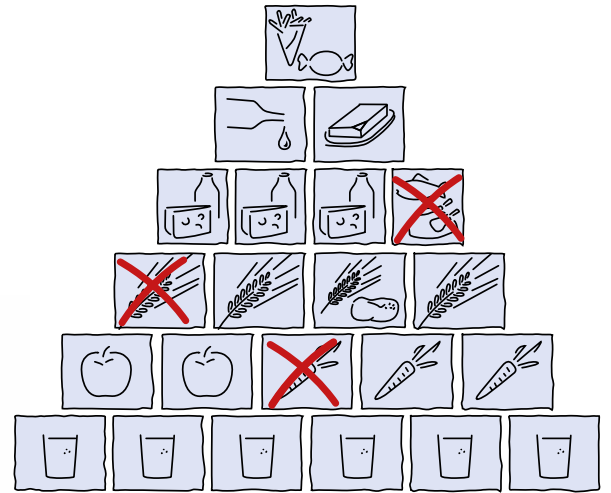


# Döner mit Fleisch

Hilfekarte zur Einsortierung in die Pyramide

## Hauptzutaten

Gemüse und Salat, Brottasche, Dönerfleisch



## Dein Döner sieht anders aus?

Dann kannst du die Kreuze bei dir anpassen.

Beispiel: Vielleicht nimmst du Joghurtsoße. Dann kreuze zusätzlich eine halbe Milchportion an.



# Spaghetti mit Tomatensoße

Hilfekarte zur Einsortierung in die Pyramide

## Hauptzutaten

Tomatensoße, Nudeln



## Deine Tomatensoße sieht anders aus?

Dann kannst du bei dir die Kreuze anpassen.

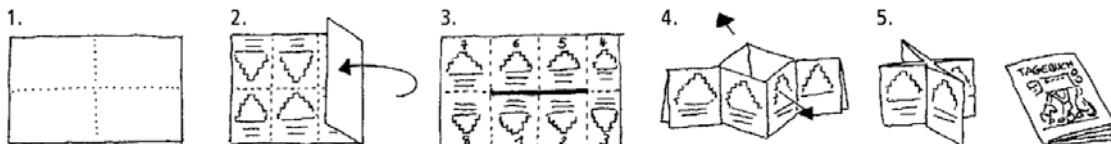
Beispiel: Vielleicht streust du Parmesan drüber? Dann kreuze zusätzlich eine halbe Portion Käse an.

# Pyramidentagebuch

<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <hr/> <hr/> <p>Meine Bewegung:</p> <p>Mein Essen:</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <hr/> <hr/> <p>Meine Bewegung:</p> <p>Mein Essen:</p>	<p>vom _____ bis _____</p> <p>Name _____</p> <p><b>Pyramidentagebuch</b></p> <p>Bundeszentrum für Ernährung</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <hr/> <hr/> <p>Meine Bewegung:</p> <p>Mein Essen:</p>
<p>Mein Essen:</p> <p>Meine Bewegung:</p> <hr/> <hr/> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>	<p>Mein Essen:</p> <p>Meine Bewegung:</p> <hr/> <hr/> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>	<p>Mein Essen:</p> <p>Meine Bewegung:</p> <hr/> <hr/> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>	<p>Mein Essen:</p> <p>Meine Bewegung:</p> <hr/> <hr/> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>

## Faltanleitung:

1. Die weiße Seite des Blattes nach oben legen. Papier in der Mitte einmal quer und einmal längs falten, wieder öffnen und Vorderseite nach oben legen.
2. Die linke und rechte Seite jeweils bis zur Mitte falten und wieder öffnen.
3. Mit der Schere oder einem Cutter einen Schlitz entlang der markierten Linie in der Mitte schneiden.
4. Das Papier längs falten, aufstellen und von beiden Seiten in Pfeilrichtung so weit zusammendrücken, bis die Seiten aneinanderstoßen. Von oben gesehen entsteht ein Kreuz aus vier doppelseitigen DIN-A7-Blättern.
5. Diese Blätter nun so zu einem Büchlein knicken, dass der Titel oben liegt.

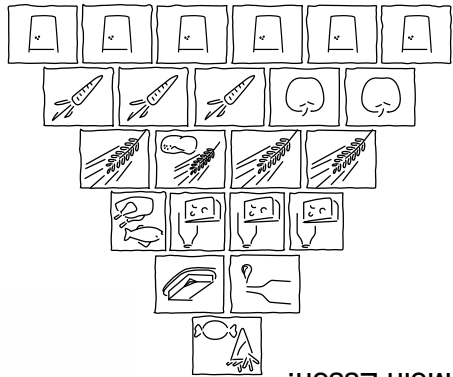


So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

Meine Bewegung:

© BLE



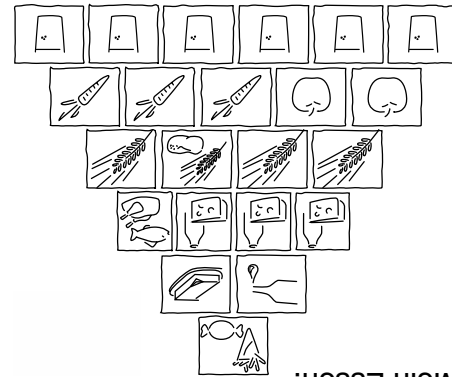
Mein Essen:

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

Meine Bewegung:

© BLE



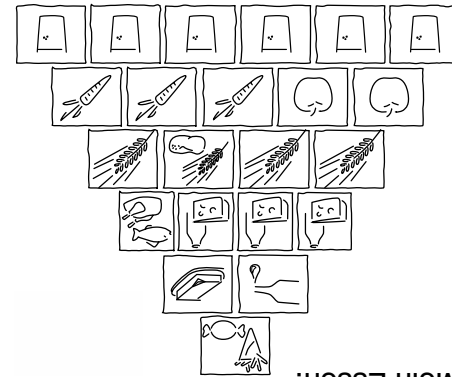
Mein Essen:

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

Meine Bewegung:

© BLE



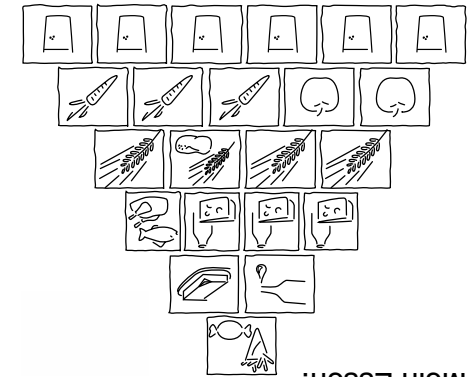
Mein Essen:

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

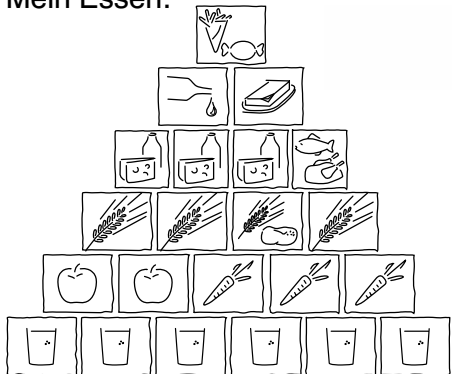
Meine Bewegung:

© BLE



Mein Essen:

Mein Essen:



© BLE

Meine Bewegung:

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆



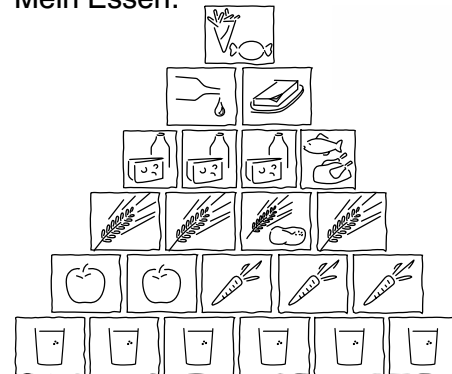
Pyramidentagebuch
Essen und Bewegung

Name

vom bis

www.bzfe-Ernaehrungspyramide.de

Mein Essen:



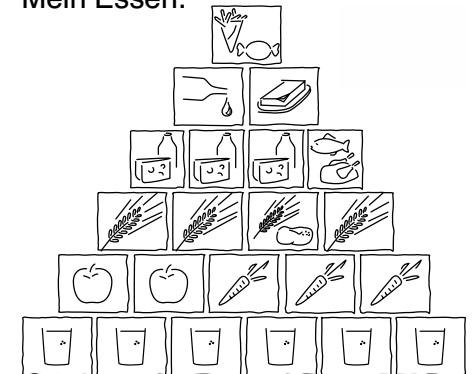
© BLE

Meine Bewegung:

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

Mein Essen:



© BLE

Meine Bewegung:

\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_
\_\_\_\_\_

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

# Essen planen mit der Pyramide

## 1. Was möchtest du morgen essen und trinken?

Stelle Mahlzeiten für deinen Tag zusammen und notiere die Lebensmittel und Getränke:

Frühstück \_\_\_\_\_





vormittags \_\_\_\_\_

Mittagessen \_\_\_\_\_

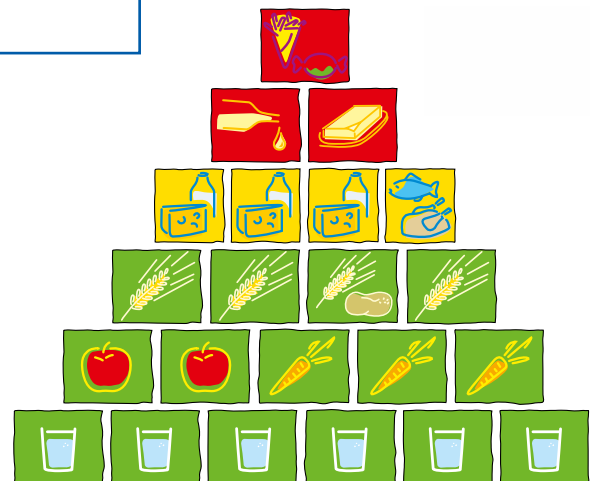
nachmittags \_\_\_\_\_

Abendessen \_\_\_\_\_

## 2. Überprüfe zuerst deine warme Hauptmahlzeit mithilfe des Mahlzeiten-Checks. Schreibe dafür die wichtigsten Zutaten in die passenden Kästchen.

 = \_\_\_\_\_  
 = \_\_\_\_\_  
 = \_\_\_\_\_  
 = \_\_\_\_\_

## 3. Ordne alle Lebensmittel und Getränke aus Aufgabe 1 in die Ernährungspyramide ein, indem du die Bausteine abstreichst.



## 4. Bewerte: Womit bist du zufrieden? Was möchtest du ändern?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

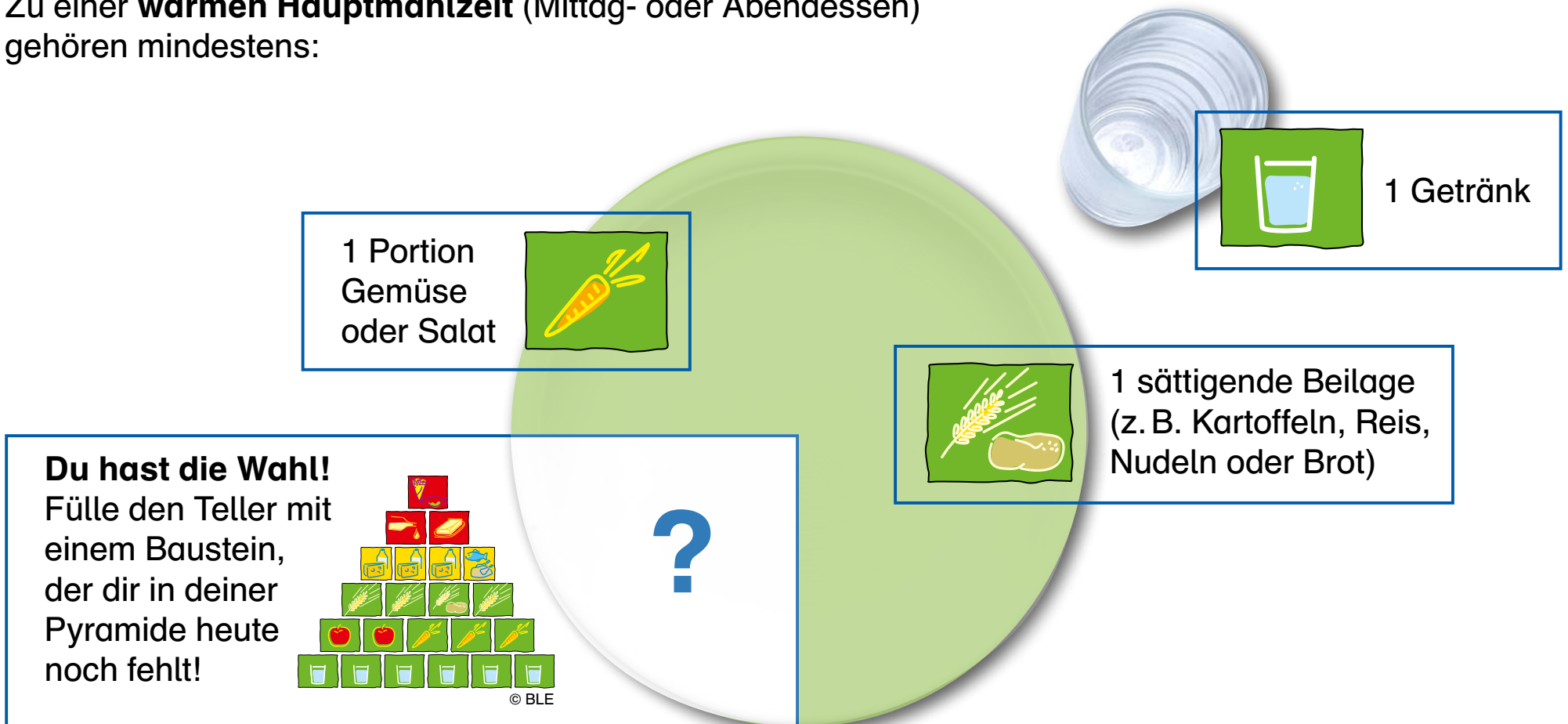
\_\_\_\_\_



## Mahlzeiten-Check

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:



# Frühstücken for Future – wie geht das?

1. Wie kannst du dein Frühstück und dein Getränk sparsam verpacken?  
Erläutere deine Ideen, indem du die Worte MEHRWEG und EINWEG verwendest.

---

---

---

2. Warum ist Leitungswasser das beste Getränk in der Schule?  
Lies den Text. Schreibe die Vorteile auf.  
Unterstreiche dann, was dich überzeugt?


---

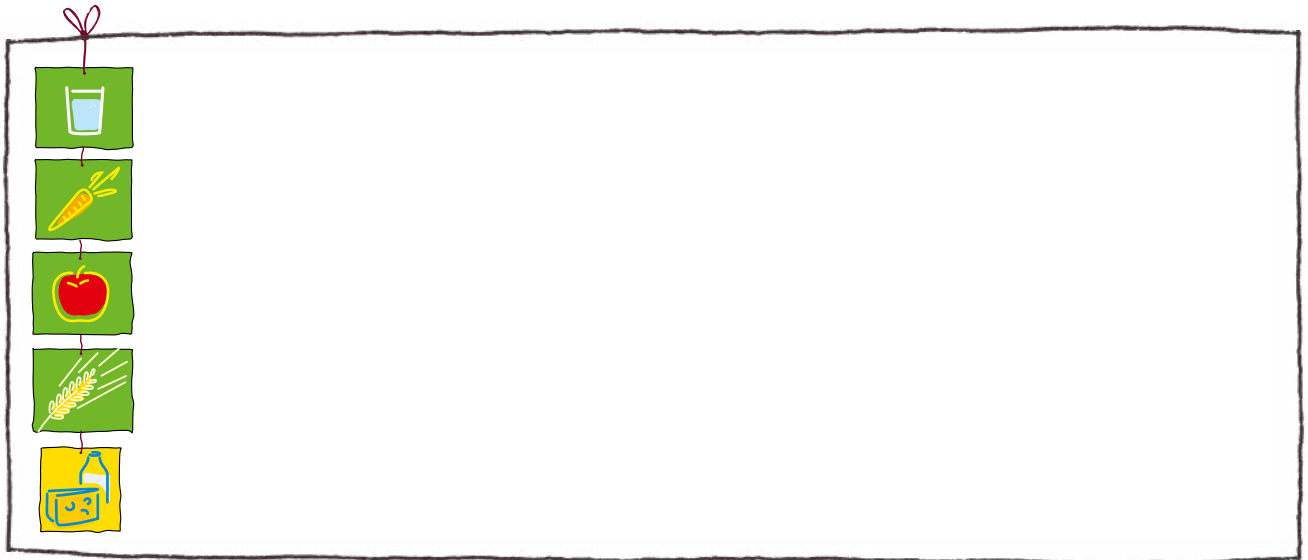
---


---

## Trinkt Wasser!

Trinkwasser löscht prima deinen Durst, kommt sauber aus der Leitung und kostet dich nichts. Es ist auch gut für die Umwelt: Weil es unverpackt ist, sparst du Ressourcen. Außerdem sind keine LKW- und Autofahrten nötig, um die schweren Wasserkästen zu transportieren. Und die leeren Flaschen müssen auch nicht eingesammelt werden.

3.  Lecker, gesund und Ressourcen sparen! Wie geht das?  
Ergänzt eure Ideen, damit aus einem Frühstück ein Frühstück for Future wird.



4.  Sind das Frühstücke for Future? Bewertet sie mündlich.
- a) Schokohörnchen vom Bäcker in Papiertüte, dazu eine Limo
  - b) Müsliriegel
  - c) belegtes Brot, dazu eine Hand voll Möhrenstifte
  - d) ungesalzene, faire Nüsse.

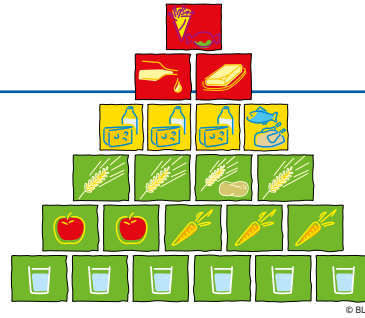
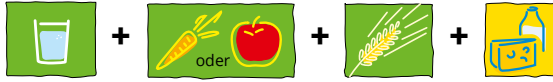
*Mit dem Frühstück kannst du viel Gutes für dich und das Klima tun. Es darf auch mal was Süßes sein.*

5. Wie kann euer Frühstück klimafreundlicher werden?



# Was ist ein Pyramidenfrühstück?

Willst du fit im Unterricht und beim Sport sein?  
Dann iss öfter ein Pyramidenfrühstück!  
Es besteht aus:



Hier erfährst du  
mehr über die  
Ernährungs-  
pyramide



1. Was bedeuten die Symbole? Erkläre.

---



---



---



---

2. Schreibe ein Pyramidenfrühstück auf, das dir schmeckt und zur Jahreszeit passt.

Hier findest  
du einen  
Saisonkalender




**Frühling**

**Herbst**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>


Am besten isst du einen Teil vor der Schule zu Hause und nimmst noch ein Schulbrot mit.

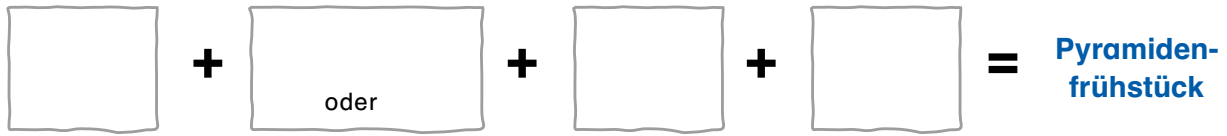
3.  Tauscht eure Ideen aus.  
Prüft und erklärt, ob das  
Pyramidenfrühstücke sind.

4. Erkläre, wo du den Klimatipp  
„Viel Pflanzliches“ in der  
Ernährungspyramide siehst.

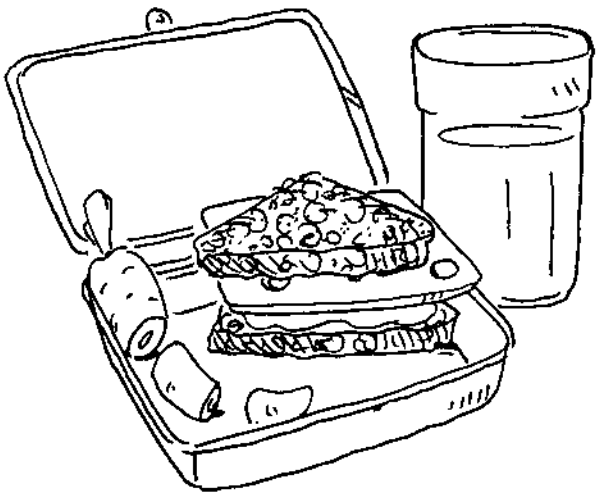


# Was ist ein Pyramidenfrühstück?

1. Male die Symbole. 



2. Schreibe auf, welche vier Lebensmittel du hier siehst. Ist das ein Pyramidenfrühstück?



+

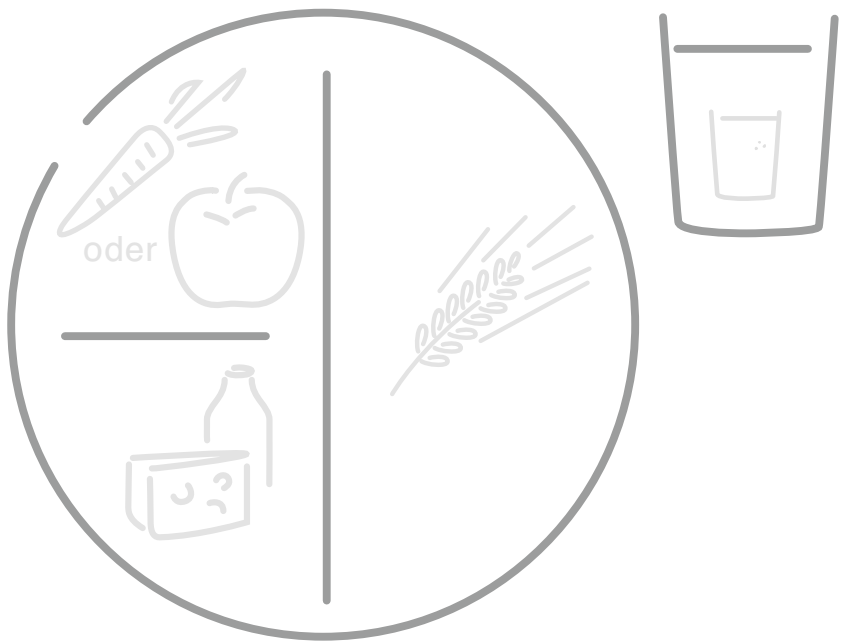
+

+

---

=

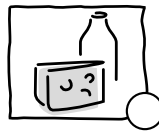
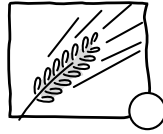
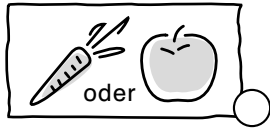
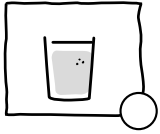
3. Dein Vorschlag für ein Pyramidenfrühstück. Male, schreibe oder klebe ein.



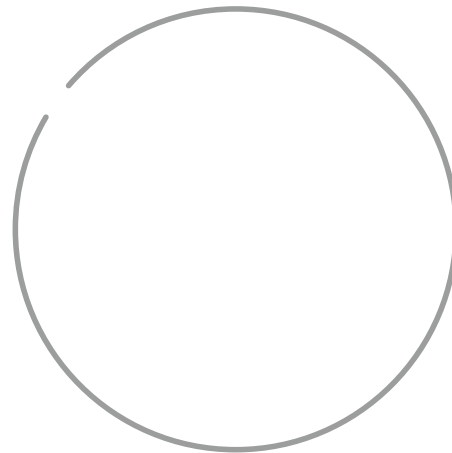
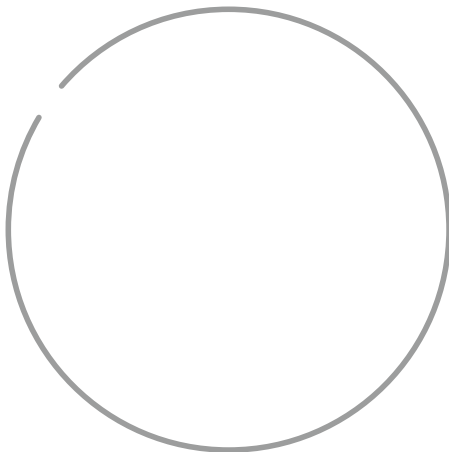
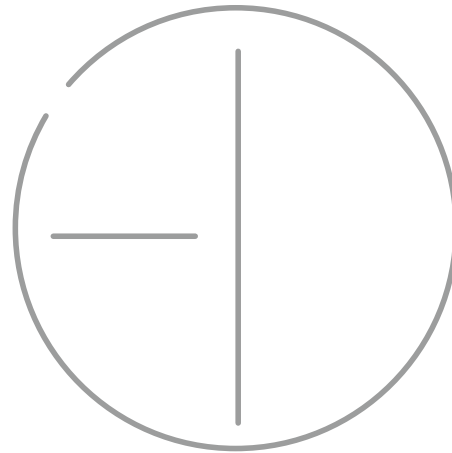
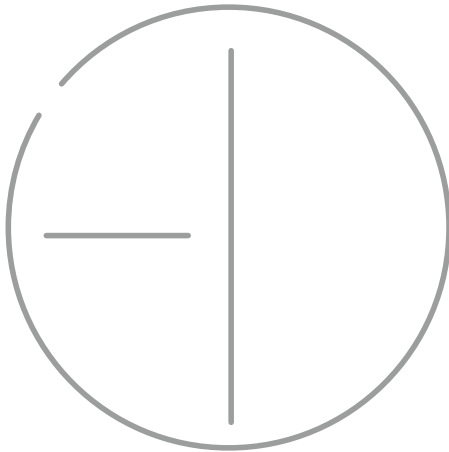
Die Ernährungspyramide im Unterricht, Artikel-Nr. 0718, BLE;  
Text: Dr. Ingrid Brüggemann; Illustrationen: Dorothea Tust; Pyramidenbausteine: © BLE;

# Meine besten Pyramidenfrühstücke

1. Überprüfe dein Frühstück von heute. Kreuze an.

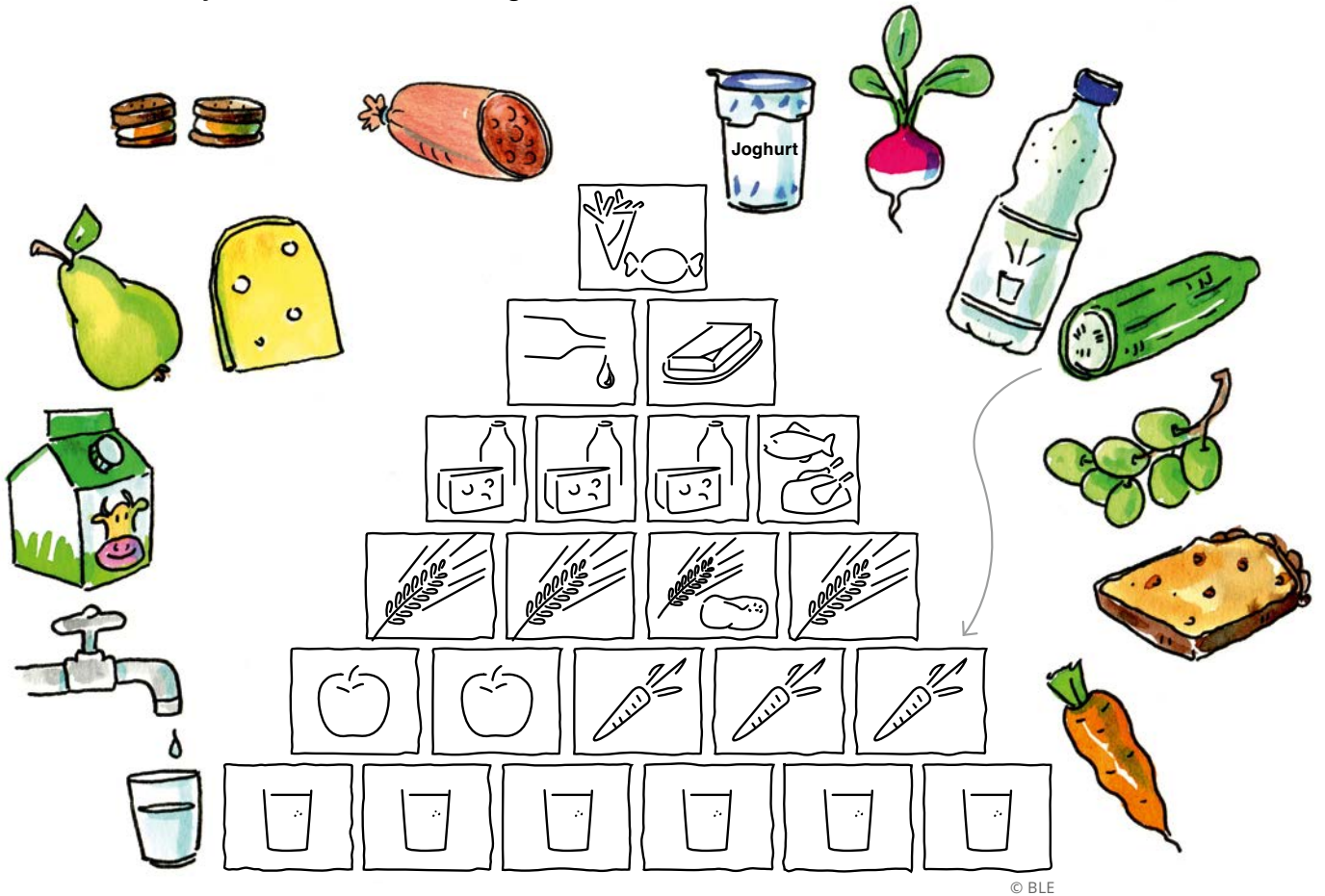


2. Erfinde Frühstücke, die du gerne magst. Male oder schreibe.



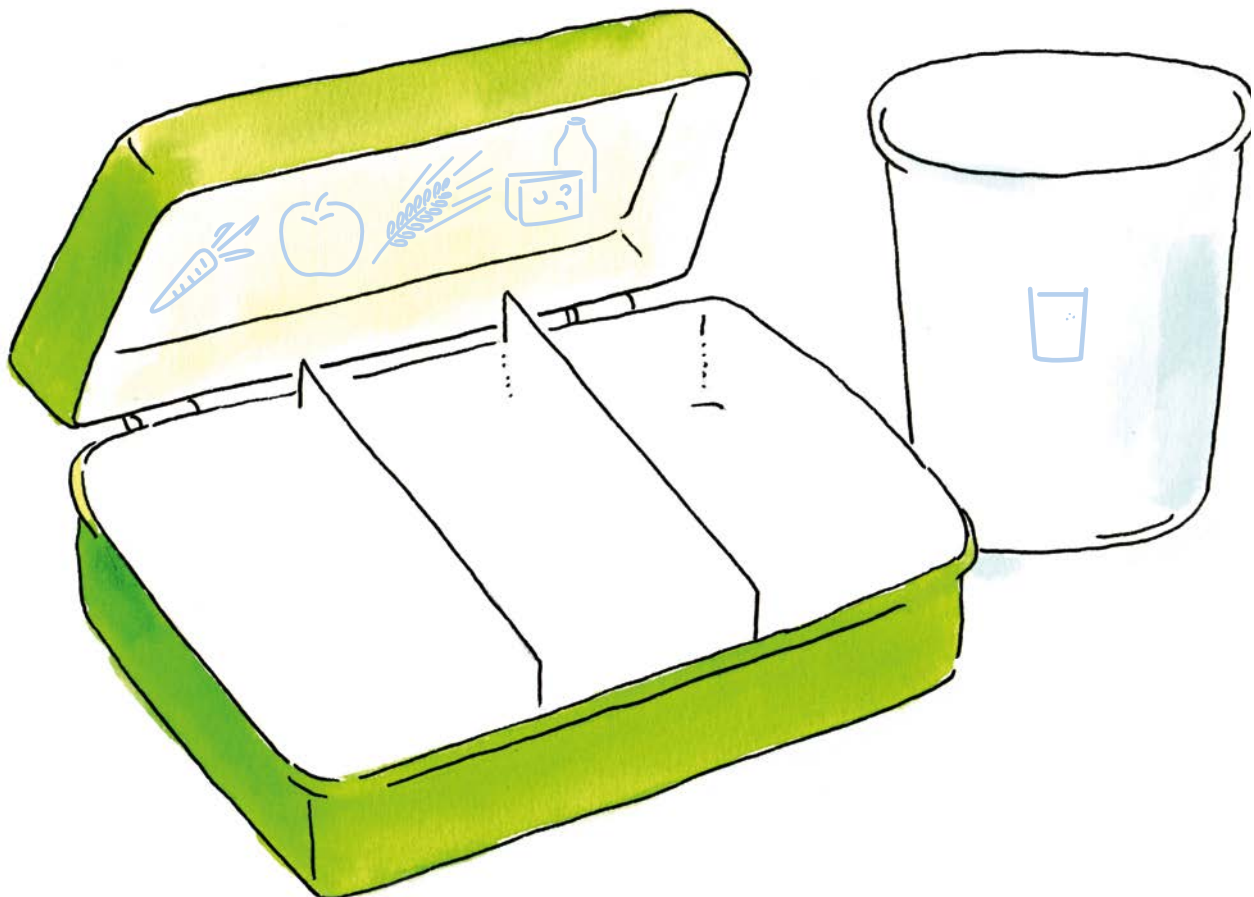
# Mein Wunsch-Frühstück

1. Male die Pyramide in den richtigen Farben an und verbinde.



© BLE

2. Male ein Frühstück, das dir schmeckt. Beachte die Pyramidenformel.



# Aktiv durch den Tag

Was machst du? Kreuze an.

1. Wie kommst du zur Schule?

- Mit Bus oder Bahn       Zu Fuß oder mit dem Fahrrad       Mit dem Auto

2. Was machst du, um in den dritten Stock zu kommen?

- Falls möglich, den Fahrstuhl nehmen       Treppen steigen

3. Wie kommst du zu deinem Lieblingsgeschäft?

- Mit Bus oder Bahn       Zu Fuß oder mit dem Fahrrad       Mit dem Auto



4. Was könntest du tun, um im Alltag aktiv zu sein? Nenne drei Beispiele.



---

---

---

5. Was machst du in deiner Freizeit, um aktiv zu sein? Was macht dir Spaß? Notiere.

---

---

6. Welche Sportart gefällt dir?

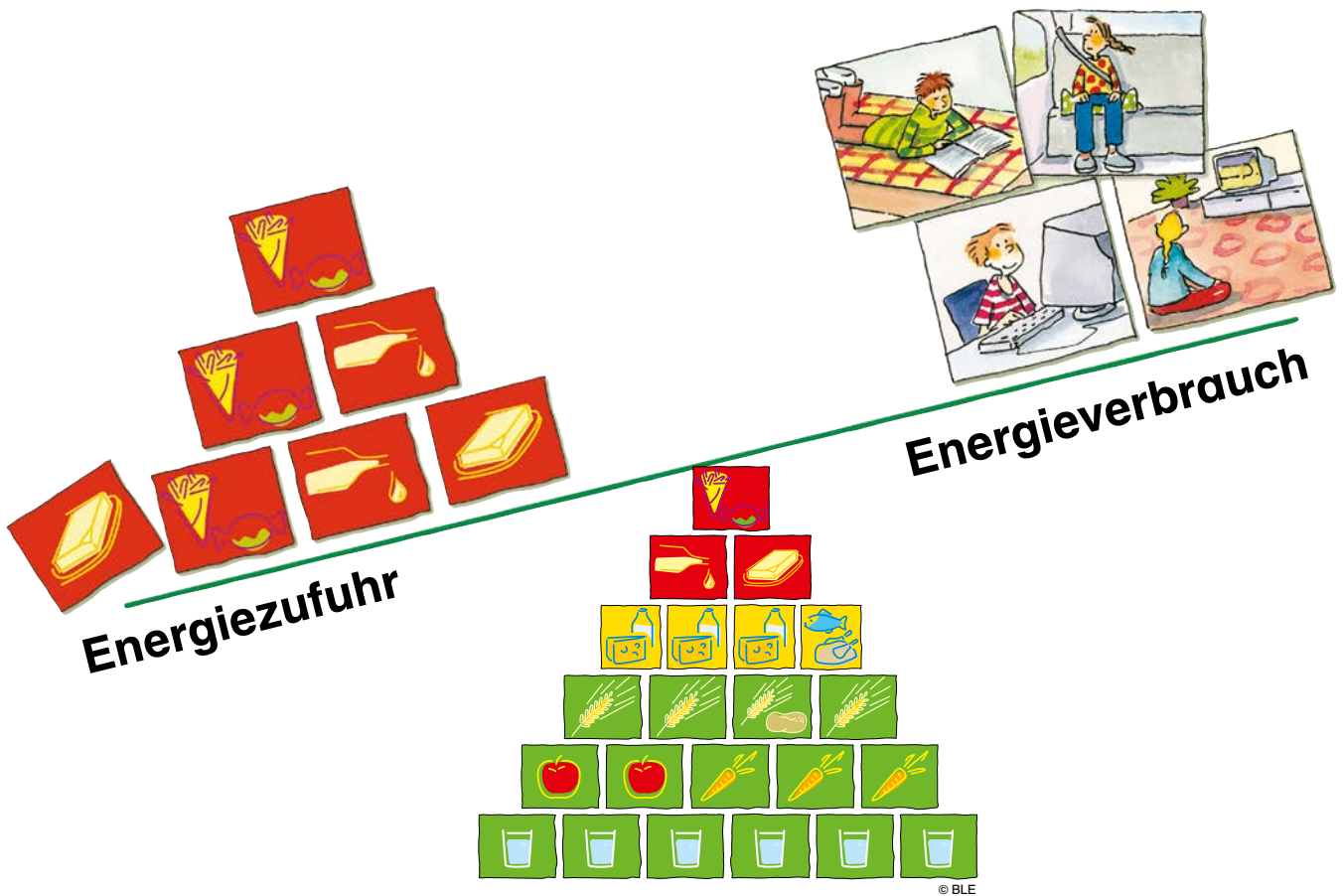
Erstelle einen Steckbrief über eine Sportart, die du gerne machst oder ausprobieren möchtest:

- Wo kannst du sie ausüben?
- Was brauchst du dafür?
- Warum hast du gerade diesen Sport ausgewählt?

Stelle deine Sportart in einem Kurzreferat vor. Vielleicht bekommt auch einer deiner Mitschülerinnen oder Mitschüler Lust einmal reinzuschmecken.



# Essen und Bewegung gehören zusammen



1. Wie kommt die Wippe ins Gleichgewicht? Macht Vorschläge für die rechte und linke Seite.

---



---



---



---

2. Welche Ideen habt ihr:

- a) für die aktive Pause in der Schule,
- b) für den aktiven Alltag,
- c) für die aktive Freizeit.

---



---



---



---



---



---



# So viel bewegt sich ...

1. Befrage einen Partner oder eine Partnerin. Kreuze an und trage die Zeiten ein.

## Wie kommst du zur Schule und nach Hause?

- zu Fuß oder mit dem Rad \_\_\_\_\_ Minuten
- mit dem Auto oder mit dem Bus \_\_\_\_\_ Minuten
- \_\_\_\_\_ Minuten

## Was machst du in den Schulpausen auf dem Schulhof?

- mit Freunden reden, den andern zuschauen \_\_\_\_\_ Minuten
- Fangen spielen, turnen, Hüpfekästchen, klettern \_\_\_\_\_ Minuten
- \_\_\_\_\_ Minuten

## Was hast du gestern zwischen 16 und 18 Uhr gemacht?

- Ich habe draußen gespielt. \_\_\_\_\_ Minuten
- Ich war beim Sport (Reiten, Ballett, Fußball, Schwimmen ...). \_\_\_\_\_ Minuten
- Ich habe am PC gespielt oder Fernsehen geschaut. \_\_\_\_\_ Minuten
- Ich habe gelesen. \_\_\_\_\_ Minuten
- Ich habe Hausaufgaben gemacht. \_\_\_\_\_ Minuten
- Ich habe gebastelt, Musik gemacht. \_\_\_\_\_ Minuten
- \_\_\_\_\_ Minuten

## Was hilfst du im Haushalt?

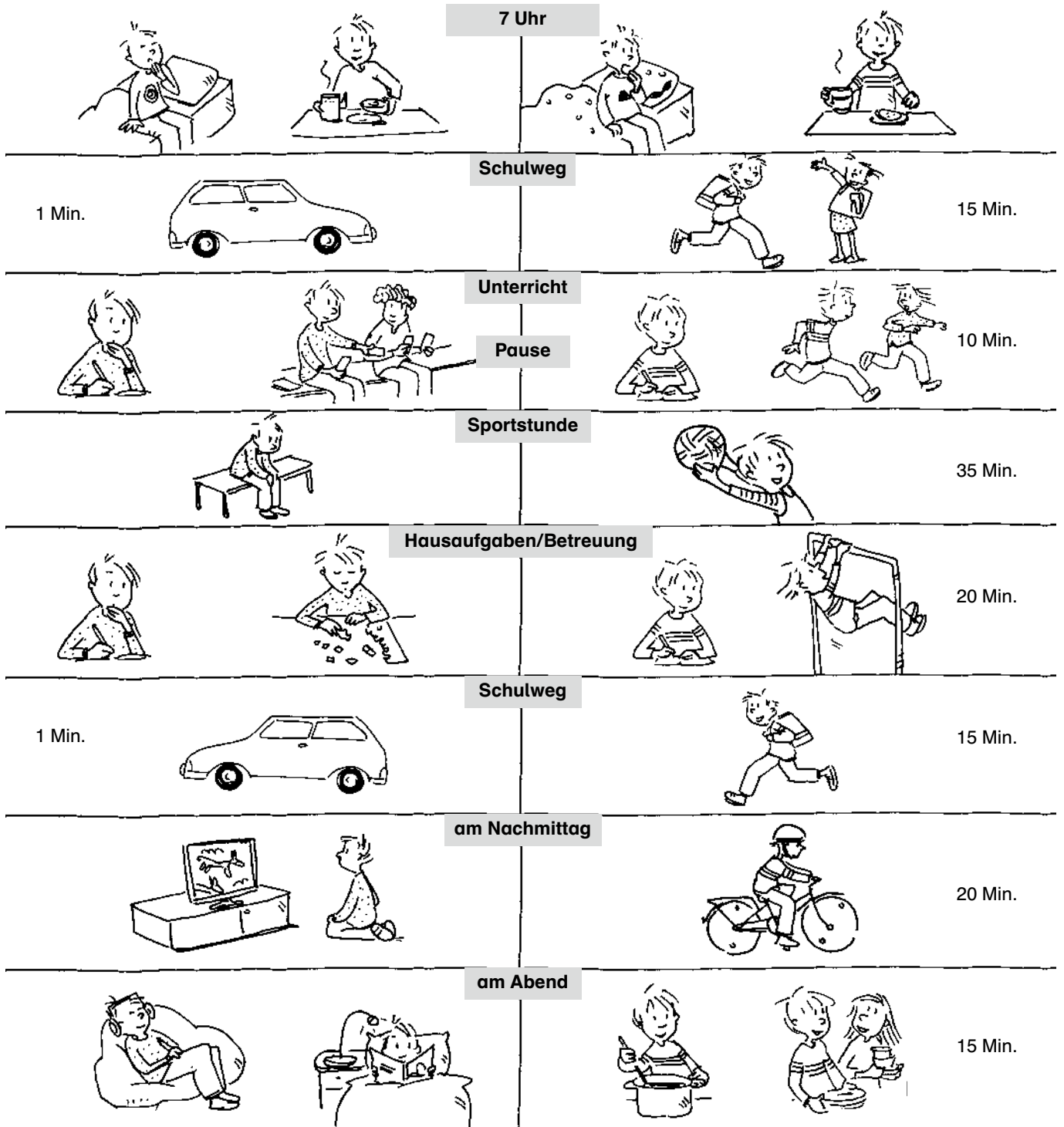
- Wäsche aufhängen \_\_\_\_\_ Minuten
- im Garten arbeiten \_\_\_\_\_ Minuten
- einkaufen \_\_\_\_\_ Minuten
- Tisch decken \_\_\_\_\_ Minuten
- Hund ausführen \_\_\_\_\_ Minuten
- Müll heraustragen \_\_\_\_\_ Minuten
- \_\_\_\_\_ Minuten

2. Rechne zusammen, wie viele Minuten sich dein Partner oder deine Partnerin bewegt hat. Redet darüber.

# Wer bewegt sich mehr?

Luca

Kim



1. Rechne: Luca bewegt sich \_\_\_\_\_ Minuten, Kim bewegt sich \_\_\_\_\_ Minuten.

2. Wie könnte Luca mehr Bewegung in den Tag bringen? Schreibe drei Tipps auf.

---




---



---

## Bewegungspyramide

Wie bewegst du dich?

 Schreibe oder zeichne eine Bewegungspyramide.

Sport

Freizeitaktivitäten

Alltagsaktivitäten

# Medientipps

Die Materialien zur Pyramide stammen aus diesen BZfE-Medien

## SchmExperten in der Lernküche



Mit den Unterrichtsbausteinen für die Lernküche werden Schüler\*innen zu SchmExperten. Sie schulen ihre Sinne, erforschen Lebensmittel und Küchengeräte, bereiten warme Speisen zu und variieren Rezepte. Die Küchenpraxis ist eng verknüpft mit Esskultur, Lebensmittelwertschätzung, Klimaschutz und dem Transfer in den (Schul-)alltag.

### Kompetenzerwartungen

Die Schüler\*innen

- ▶ erwerben Küchenfertigkeiten und Entscheidungskompetenzen, um das eigene Essen selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten.

### ab Klasse 5

- ▶ Rezepte
- ▶ Experimente
- ▶ Zusatzmaterial zur Differenzierung



[Artikel-Nr. 3980](#)

Ringordner mit Küchenkartei (s. u.) und Poster Ernährungs-  
pyramide: 55 Euro  
Download: kostenlos

## Die Küchenkartei



Alles auf einen Blick: Die 50 abwischbaren Fotokarten bieten Küchen-Neulingen die wichtigsten Informationen und Anleitungen, um erstmals in der Küche zu arbeiten. Die Kartei setzt auf aussagekräftige Bilder und so wenig Text wie nötig.

### ab Klasse 5

- ▶ Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- ▶ Videos



[Artikel-Nr. 3462](#)

DIN-A5-Ordner  
mit Aufstellfunktion: 15 Euro  
Download: kostenlos

## Der Ernährungsführerschein



Mit dem Ernährungsführerschein kommt die Küche ins Klassenzimmer. In sechs bis sieben Doppelstunden lernen Dritt- und Viertklässler den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Der Ringordner ist maßgeschneidert für Lehrkräfte ohne Ernährungsexpertise.

### Kompetenzerwartungen

Die Schüler\*innen

- ▶ lernen den praktischen Umgang mit frischen Lebensmitteln und Küchengeräten.
- ▶ nehmen Lebensmittel mit allen Sinnen wahr und genießen.
- ▶ hinterfragen ihre Essgewohnheiten.
- ▶ bauen soziale Kompetenzen und Teamfähigkeiten aus.

### ab Klasse 3

- ▶ differenzierte Materialien, Poster, Unterrichtsverläufe
- ▶ je 30 Prüfungsbögen und Führerscheindokumente
- ▶ für inklusive Lerngruppen geeignet



[Artikel-Nr. 3941](#)

Medienpaket: 40 Euro  
Download: kostenlos

Diese und weitere Medien finden Sie unter  
[www.ble-medien-service.de](http://www.ble-medien-service.de)



## Lebensmittelqualität beurteilen



Bio, regional, fair, gesund, schnell, vegan, verpackungsfrei – wer weiß schon genau, was hinter den Schlagwörtern steckt und was beim Einkauf wirklich zählt. Die 36 Fragekarten geben zahlreiche Impulse, sich mit den acht verschiedenen Dimensionen von Lebensmittelqualität auseinanderzusetzen, die der BZfE-Qualitätsfächer zeigt.

### Kompetenzerwartungen

Die Schüler\*innen

- ▶ erarbeiten sich selbstständig Antworten auf kritische Fragen rund um Lebensmittel.
- ▶ betrachten Qualität unter verschiedenen Blickwinkeln.
- ▶ reflektieren ihre Konsumententscheidungen und können künftig qualitätsbewusster auswählen.

## Vege...-was?



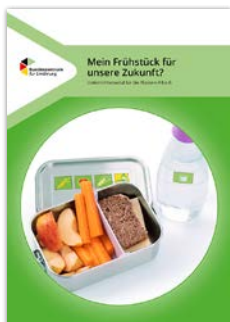
Vegan, vegetarisch, flexitarisch – pflanzliche und pflanzenbetonte Essweisen liegen im Trend. Wie sinnvoll sind sie für Klima und Gesundheit? Im Internet gibt es dazu viele Meinungen. Das Material befähigt Jugendliche, sich objektiv zu informieren.

### Kompetenzerwartungen

Die Schüler\*innen

- ▶ erklären Unterschiede zwischen Ernährungsformen.
- ▶ bewerten sie sowohl aus Gesundheits- als auch aus Umweltsicht.
- ▶ argumentieren pro und contra pflanzenbetonter Ernährungsweisen.

## Mein Frühstück für unsere Zukunft



In den ersten beiden Doppelstunden entwickeln die Schüler\*innen Daumenregeln für klimafreundliche Frühstücke. In der dritten Doppelstunde nehmen sie ihre Essumgebung zu Hause oder in der Schule mittels Fragebögen unter die Lupe.

### Kompetenzerwartungen

Die Schüler\*innen

- ▶ entwickeln Daumenregeln für klimafreundliche Frühstücke.
- ▶ leiten Empfehlungen für ein Frühstück for future ab.
- ▶ stoßen Verbesserungen rund ums Frühstück in Familie und Schule an.

## Für Milchforscher und Joghurt-Detektive



15 Unterrichtsmodule laden Kinder ein, zu experimentieren und selbst Schüttelshakes, Konfettiquark, Lassi und Ayran herzustellen. Sie spüren die Zuckermengen in beliebten Milchprodukten auf, verfolgen den Weg der Milch und vermeiden Verschwendung und Verderb.

### Kompetenzerwartungen

Die Schüler\*innen

- ▶ entdecken und schmecken Milch und Milchprodukte und hinterfragen eigene Vorlieben.
- ▶ forschen und experimentieren.
- ▶ bereiten einfache Speisen zu und gehen wertschätzend mit Milch(-produkten) um.

### ab Klasse 5

- ▶ digitale Fragekarten zu 8 Dimensionen von Lebensmittelqualität
- ▶ Impulse zum Weiterdenken und -machen



[Artikel-Nr. 1638](#)

Download: kostenlos

### ab Klasse 7

- ▶ Infografiken
- ▶ Infokarte „Welchen Quellen kannst du trauen?“



[Artikel-Nr. 0512](#)

Download: kostenlos

### ab Klasse 4

- ▶ Materialkarten
- ▶ Stop and Swap-Fragen



[Artikel-Nr. 0320](#)

Download: kostenlos

### ab Klasse 1

- ▶ Wort-Bild-Karten
- ▶ Fotokarten
- ▶ Experimente
- ▶ passt zum EU-Schulprogramm



[Artikel-Nr. 1684](#)

Download: kostenlos

## Buchstäblich fit



6,2 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben. Das Medienpaket bietet Lernanlässe zu den Themen Ernährung und Bewegung.

### ab Klasse 10

- ▶ für Alphabetisierungskurse
- ▶ zahlreiche Kopiervorlagen
- ▶ Wort-Bild-Karten



[Artikel-Nr. 1735](#)

Medienpaket und Download:  
kostenlos

## Lebensmittelfotos



Die Fotos zeigen werbeneutrale Abbildungen von Lebensmitteln, jede Abbildung zeigt eine ungefähre Portion. Die knapp 300 Motive bilden alle Lebensmittelgruppen ab. Sie können die Motive beispielsweise für folgende Übungen einsetzen: Einordnung der Lebensmittel in die Lebensmittelgruppen, Portionsgrößen, Lebensmittelqualität oder Abgleich des eigenen Essverhaltens mit der Pyramide. So sind die Karten sowohl in der Ernährungsberatung als auch in Kita und Schule vielseitig einsetzbar. Sie können die Fotos entweder digital verwenden oder ausdrucken und laminieren.



[Artikel-Nr. 0184](#)

Download: kostenlos

# Impressum und Nutzungsbedingungen

0718/2024

### Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsidentin:  
Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### Redaktion

Larissa Kessner, BLE  
Melanie Braukmann, Bonn

### Text

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE  
Larissa Kessner, BLE  
Melanie Braukmann, BLE

### Grafik

Arnout van Son, Alfter

### Bilder

Titelbild: © Prostock-studio – stock.adobe.com  
alle übrigen: siehe Verweise beim jeweiligen Bild

ISBN 978-3-8308-1440-5

1. Auflage, BLE 2024

### Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „**CC BY-NC-SA 4.0** - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

### Haftungsausschluss für Links

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