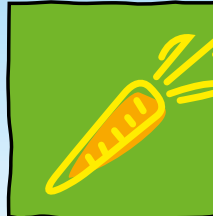
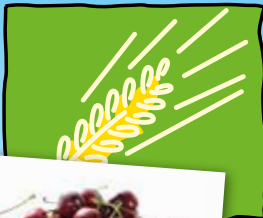




Bundeszentrum
für Ernährung

Die Ernährungspyramide

Richtig essen lehren und lernen



Da ist für jeden was dabei!



einfach einkaufen

BLE-Medienservice.de

Medien für Verbraucher und Fachleute rund um die Themen
Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung





INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser.	4
1 Die Ernährungspyramide – Ein alltagstaugliches Portionenmodell	5
2 Was esse ich? Die Lebensmittelgruppen	6
3 Welches Lebensmittel gehört wohin? Tipps zum Einsortieren	10
4 Wie viel esse ich? Portionen und Portionsgrößen	15
5 Was esse ich morgens, mittags und abends? Die Mahlzeiten	19
6 Bewegung – Sie gehört dazu!	24
7 Wie nutze ich die Ernährungspyramide? Material für Kita, Schule und Beratung	26
8 Weitere Medien – Rund um die Ernährungspyramide	31
Impressum	35

Liebe Leserin, lieber Leser,

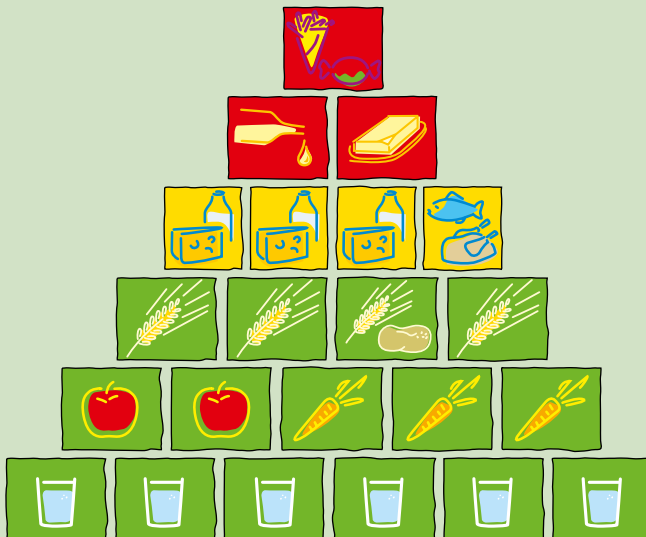
gesund, mit Spaß und Genuss essen und trinken – leichter gesagt als getan!
Angesichts teils komplizierter, teils widersprüchlicher Ernährungsempfehlungen fällt es oft schwer, das Wesentliche zu begreifen und umzusetzen.

Mit seiner Ernährungspyramide bietet das BZfE Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein einfaches, praxiserprobtes Modell, mit dessen Hilfe jeder – ohne umständliches Kalorienzählen – sein Essverhalten überprüfen und verbessern kann.

Eine kurze Einführung genügt und schon kann jeder seine Ernährung optimieren. Nachfolgende Ausführungen richten sich an Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte und alle in der Ernährungsberatung tätigen Multiplikatoren, die das Pyramidenmodell und seine Didaktik verstehen möchten, um es bei ihren Zielgruppen einsetzen zu können. Ergänzend dazu bietet das BZfE Spiele, Unterrichtsmaterial, Poster und über 200 Lebensmittel-Fotokarten an. Damit möchten wir Ihnen anschauliche Materialien für Kindergarten, Schule und Beratung an die Hand geben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung.

Ihr Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)





1 Die Ernährungspyramide – Ein alltagstaugliches Portionsmodell

Das BZfE-Pyramidenmodell zeichnet sich durch folgende Vorteile aus:

Es ist **wissenschaftlich fundiert**:

Es baut auf den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) und den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf.

Es ist für jeden **leicht verständlich**:

- Lebensmittel werden zu Gruppen zusammengefasst.
- Lebensmittel werden nach den Ampelfarben Rot, Gelb und Grün bewertet.
- Es verzichtet bewusst auf Gramm- und Kalorienangaben. Die Mengen werden mit dem Handmaß gemessen.

Es orientiert sich am **Alltag**:

- Für jeden Tag gibt es Portionsempfehlungen.
- Es berücksichtigt alle Lebensmittel, auch die Extras (in der Pyramidenspitze).
- Es baut auf gemeinsamen Mahlzeiten auf.

Es ist **interaktiv**:

Durch Abstreichen der Portionsbausteine kann jeder sein Essverhalten selbstständig erfassen, bewerten und optimieren.

Es ist **bewährt**:

Es ist langjährig erfolgreich in der Ernährungsbildung bei Kindern und Jugendlichen, in Schule und Beratung erprobt, aber auch ideal für die Arbeit mit Erwachsenen.

Es ist **flexibel**:

Die genauen Portionsgrößen können – je nach Alter, Geschlecht, sportlicher Aktivität und physiologischen Besonderheiten – zielgruppengerecht definiert werden.



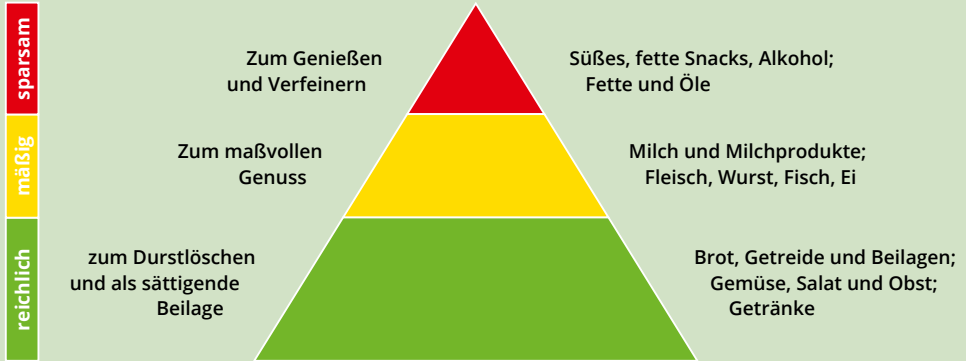
2 Was esse ich? Die Lebensmittelgruppen

Die Pyramide bietet acht Lebensmittelgruppen auf sechs Ebenen Platz. Die Basis bilden die Getränke und die pflanzlichen Lebensmittel, im mittleren Teil finden sich die tierischen Produkte und in der Spitze die Fette. Ganz oben stehen die Extras (Süßes, Knabberereien, Alkohol). Ihr Platz in der Pyramidenspitze heißt jedoch nicht, dass sie empfehlenswert sind. Vielmehr werden süße und salzige Leckereien geduldet, wenn die Basis und das Mittelfeld ausreichend im täglichen Speiseplan vertreten sind.

Diese Empfehlungen werden in der Pyramide zusätzlich durch die Ampelfarben von grün bis rot verdeutlicht. Sie helfen nicht nur Kindern bei der Bewertung:

- reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke,
- mäßig tierische Produkte,
- sparsam Fette, fettreiche Lebensmittel und Extras.

Essen nach den Ampelfarben



Acht Lebensmittelgruppen

In der Ernährungspyramide ist jeder Lebensmittelgruppe ein Symbol zugeordnet. So lassen sich die Lebensmittel leicht zu Gruppen zusammenfassen.

Kinder können sich die Lebensmittelgruppen leichter merken, wenn sie lustige Namen, wie Familie Durstig oder Fruchtig, erhalten.



Getränke – Wasser über alles

Die Basis bilden die Getränke. Dazu zählen hauptsächlich Wasser, Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Säfte (ein Teil Saft gemischt mit drei Teilen Wasser). Unverdünnte Obstsaftsäfte, Fruchtsaftgetränke und Limonaden sind als Getränke zu zuckerreich. Milch bekommt aufgrund ihres hohen Nährwerts eine eigene Lebensmittelgruppe zugeteilt und zählt deshalb auch nicht zu den Getränken. Kaffee und schwarzer Tee sind für Erwachsene in Maßen als Flüssigkeitslieferanten geeignet.



Gemüse, Salat und Obst – lecker und bunt



Fünf Portionen am Tag dürfen es sein – davon mindestens drei Portionen Gemüse. Die meisten Gemüse- und Obstarten sind

kalorienarm, aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und so genannten sekundären Pflanzenstoffen. Das sind Geschmacks-, Geruchs- und Farbstoffe der Pflanze, die den Menschen vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Auch Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen) dürfen einen festen Platz im Wochenspeiseplan einnehmen, da sie wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe liefern.



Brot, Getreide und Beilagen – Vollkorn ist wertvoller

Auf der dritten Ebene der Pyramide finden sich Brot, Brötchen, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln und Reis. Ihre Stärke versorgt z. B. Muskeln und Gehirn mit



der nötigen Energie. Vollkornprodukte (Vollkornbrot und -brötchen, Vollkornknäckebrot, ungeschälter Reis, Vollkorngetreideflocken, Vollkornnudeln) und Kartoffeln liefern zudem wertvolle B-Vitamine, viele Mineralstoffe und Ballaststoffe. Bei Auszugsmehlprodukten und geschältem Reis fehlt ein Teil dieser wertvollen Inhaltsstoffe; deshalb auch die Empfehlung zum Verzehr von Vollkornprodukten. Außerdem bewirken die Ballaststoffe eine größere und länger andauernde Sättigung.

Ganze Körner im oder auf dem Brot sind noch lange kein Beweis, dass es sich um echtes Vollkornbrot handelt. Vollkornbrot muss aus dem ganzen Korn hergestellt sein, das grob geschrotet oder auch ganz fein vermahlen wird. Letzteres mögen Kinder übrigens häufig lieber. Ein Blick auf die Zutatenliste bei verpacktem Brot bzw. die Frage an den/ die Fachverkäufer/-in bringt Klarheit.

Wer gerne Müsli isst, kann sich seine Getreideflocken-Mischung auf Vorrat nach eigener Vorliebe selbst mischen. Bei Fertigmischungen sind solche aus Vollkornflocken ohne Zuckerzusatz ideal. Andernfalls wird aus dem Nährstoffspender Müsli leicht eine Süßigkeit.



Milch und Milchprodukte – verdienen mehr Beachtung

Auf der vierten Stufe in der Pyramide finden sich Milch, Käse, Joghurt und alle anderen Milchprodukte (außer Butter und Sahne: siehe Fette und Öle). Die Bedeutung dieser Gruppe zeigt sich schon darin, dass sie mit drei Portionsbausteinen vertreten ist. Milch und Milchprodukte liefern wertvolles Eiweiß, Kalzium für die Knochen, Vitamine und viele andere Nährstoffe, aber einige Vertreter sind auch recht fettreich.



Fleisch, Wurst, Fisch und Ei – in Maßen

Jedes dieser Lebensmittel ist wichtig – als Lieferant von hochwertigem Eiweiß, B-Vitaminen, Eisen für die Blutbildung und Zink für die Immunabwehr. Seefisch liefert darüber hinaus Jod, einen wichtigen Baustein der Schilddrüsenhormone. Zwei Portionen Fisch pro Woche sind empfehlenswert.

Fleisch und v. a. Wurst enthalten aber auch unerwünschte Inhaltsstoffe.

Besonders günstig sind fettarmes Muskelfleisch (ohne Panade) und fettarme Wurstwaren wie z. B. Schinken, Putenbrust- und Bratenaufschnitt. Als weniger wertvoll gelten die fettreichen Vertreter dieser Gruppe wie



Fotos: © K. Arras, BLE

Gehacktes, Frikadellen, Fleisch-, Leberwurst und Salami.

Fettreicher Fisch wie Hering, Makrele und Lachs ist dagegen besonders hochwertig, weil sein Fett die seltenen, das Herz-Kreislauf-System schützenden Omega-3-Fettsäuren enthält. Außerdem liefert Fisch reichlich Jod. Mit ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche wird die hierzulande oft schlechte Jodversorgung deutlich verbessert.

Eier liefern wertvolles Eiweiß und Vitamine, aber auch Cholesterin. Sie können eine wertvolle Ergänzung des Speiseplans sein. Häufig sind sie auch Bestandteil von verarbeiteten Lebensmitteln wie Teigwaren oder Gebäck.



Fette und Öle – Öl geht vor Streichfett

Fette und Öle braucht der Körper aufgrund der darin enthaltenen lebensnotwendigen (essenziellen) Fettsäuren. Sie finden mit zwei Bausteinen ihren Platz weit oben in der Pyramide.

Raps-, Walnuss- und Olivenöl sind besonders empfehlenswert. Sie enthalten viele essenzielle Fettsäuren und eignen sich je nach Herstellungsverfahren (raffiniert oder kalt gepresst) für verschiedene Zubereitungsarten.

Bei Streichfett heißt es sparen. Butter ist naturbelassen und bekömmlich. Margarine ist dann empfehlenswert, wenn sie reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren und keine gehärteten Fette enthält (Hinweise stehen auf der Packung).

Ungünstig sind Fertigdressings und Majonäsen sowie feste Pflanzenfette (so genannte Plattenfette), die gern zum Braten und Frittieren verwendet werden; sie enthalten oft sehr viele ungünstige Fettsäuren.



Extras – bewusst in kleinen Mengen genießen

Die Spitze in der Pyramide wird von einer Portion „geduldeter“ Extras besetzt. Dazu zählen Kuchen, Süßigkeiten, fettreiches Kleingebäck wie Croissants und salzige Knabbereien. In diese Gruppe gehören auch die Süßgetränke (Limonaden, Colagetränke, Eistee ...) und alkoholische Getränke. Letztere sind auf der einen Seite kalorienreich, auf der anderen Seite fördert Alkohol die Entstehung von Krebs und ist mit weiteren gesundheitlichen Risiken verbunden.

3 Welches Lebensmittel gehört wohin? Tipps zum Einsortieren



Foto: © A. van Son, BLE

Bei den Grundnahrungsmitteln (z. B. Brot, Milch, Obst) ist die Einordnung in die Ernährungspyramide meist einfach. Wer mit den Fotokarten arbeitet, kann die Zuordnung zur Lebensmittelgruppe über das Symbol auf der Kartenrückseite kontrollieren.

Für einige Lebensmittel aber gibt es keine eindeutige Zuordnung oder auch mehrere Lösungen. Die folgende Zuordnung ist ein Vorschlag des BZfE. Wichtig ist nicht eine Zuordnung um jeden Preis, sondern

die aktive Reflexion – „Fehler“ gibt es nicht. Gerade in der Ernährungsberatung ist es wichtig, individuell und flexibel zu entscheiden.



Beispiele:

- Schmand ordnet das BZfE zur Gruppe der Fette und Öle, da er zur Verfeinerung einer Speise dient und nicht als Ersatz für ein Glas Milch gesehen werden soll. Rein warenkundlich betrachtet ist Schmand aber ein Milchprodukt.

- Frittierte Pommes frites können den Extras zugeordnet werden oder man sieht darin eine Portion Beilage und eine Portion Fette und Öle.
- Nüsse und Ölsaaten zählen in Anlehnung an die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) aufgrund ihrer botanischen Herkunft zum Obst. Bei nährstoffbasierter Betrachtung wäre die Zuordnung auch zu Fetten und Ölen möglich.

In der **Ernährungsberatung** kann es je nach **Indikation oder verzehrter Menge** sinnvoll und wichtig sein, ein Lebensmittel in eine andere als die ursprüngliche Lebensmittelgruppe einzusortieren. Diese Entscheidung muss für den Einzelfall getroffen werden. Mit Hilfe der BZfE-Symbolaufkleber können Sie die Fotokarten entsprechend umdefinieren.

Was gehört wohin?

Lebensmittelgruppe	Was gehört dazu?	Besonderheiten
Getränke 	Mineralwasser, Leitungswasser	
	Ungesüßter Kräuter- und Früchtetee	
	Stark verdünnte Säfte	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
	Ungesüßter Kaffee, grüner und schwarzer Tee	Bei maßvollem Konsum (3-4 Tassen/Tag) zählen sie zu den Getränken. Für Kinder sind sie nicht geeignet.
	Light-Getränke	Bei maßvollem Konsum zählen sie als Getränke, da sie keine Energie liefern. Da sie aber zum Teil zahnschädigende Säuren enthalten und die Gewöhnung an süßen Geschmack fördern, ist auch eine Bewertung als Extra plausibel.
Gemüse, Salat 	Gegartes Gemüse Salate und Rohkost	<ul style="list-style-type: none"> • Für Salate und Gemüsebeilagen gilt: möglichst frisch, in fettarmer Zubereitung essen – ohne Majonäse, Sahne oder Käse. Wenn doch, dann muss das bei der täglichen Portion Milch(-produkte) und/oder Fett berücksichtigt werden. • Tiefgekühltes Gemüse und Gemüsekonserven zählen ebenfalls zu dieser Gruppe.
	Hülsenfrüchte	Zum Beispiel Bohnen, Kichererbsen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen
	Gemüsesaft	Ein Glas Gemüsesaft kann ab und zu eine der insgesamt drei täglich empfohlenen Gemüseportionen ersetzen.

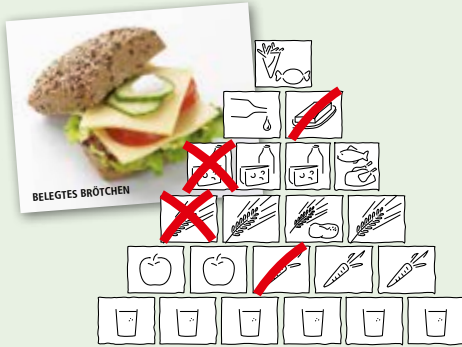
Lebensmittelgruppe	Was gehört dazu?	Besonderheiten
Obst 	Obst	Kaufen Sie Obst am besten frisch und der Saison entsprechend.
	Trockenobst	Bei Trockenobst ist eine Portion wegen des geringen Wasseranteils deutlich kleiner (z. B. 1 Hand voll Rosinen, ½ Hand voll Aprikosen).
	Fruchtsaft	Ein Glas Fruchtsaft kann ab und zu eine der insgesamt zwei empfohlenen Obstportionen pro Tag ersetzen.
	Nüsse	Nüsse zählen botanisch zum Obst, haben aber eine ganz andere Zusammensetzung. Sie enthalten wenig Wasser, aber reichlich wertvolles Fett, Protein, Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Eine Portion Nüsse entspricht einer Hand voll (25 g). Auch Ölsaaten wie Leinsamen werden zum Obst gezählt.
Brot, Getreide und Beilagen 	Brot, Brötchen	
	Getreideflocken, ungezuckertes Müsli	
	Reis, Nudeln und Kartoffeln	Fettarme Varianten wie Pellkartoffeln, Folienkartoffeln und selbst zubereitetes Kartoffelpüree sind ideale Beilagen. Fettreiche Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten bestehen sowohl aus einer Portion Beilage als auch einer Portion Fett.
Milch und Milchprodukte  	Milch, Buttermilch, Kefir	Milch ist in erster Linie kein Wasserlieferant, sondern für die Versorgung mit Eiweiß, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen wichtig. Deshalb ist sie kein Durstlöscher und nicht als Getränk zu werten. Wichtig: Kinder brauchen in der Pause neben der Schulmilch zusätzlich etwas zu trinken!
	Joghurt, Quark	
	Käse	Idealerweise wählen Sie fettarme Käsesorten (unter 45 % Fett i. Tr. bzw. unter 20 % absolut)
Fette und Öle 	Speiseöle	
	Butter	Butter wird zwar aus Milch gewonnen, besteht jedoch überwiegend aus Fett – und ist somit bei den Fetten und Ölen einzuordnen.
	Margarine	
	Bratfette	
	Sahne, Sauerrahm, Schmand, Creme fraiche, Creme double	Es handelt sich zwar um Milchprodukte, aufgrund ihrer Verwendung (Verfeinern von Speisen) werden sie aber zu den Fetten und Ölen gezählt.
	Majonäse	

Lebensmittelgruppe	Was gehört dazu?	Besonderheiten
Extras 	Süßigkeiten	
	Limonaden, Cola- getränke, Eistee, Fruchtsaftgetränke, Energydrinks	Unverdünnte, zuckerreiche Getränke sind keine guten Durstlöcher und zählen zu den Extras.
	Wein, Bier, sonstige alkoholische Getränke	Aufgrund des Kalorien- und Alkoholgehalts zählen sie zu den Extras.
	Gebäck, Kuchen, Torten	
	Salzige und fette Knab- ereien wie Chips	
	Gezuckerte Frühstückscerealien	<ul style="list-style-type: none"> • Gezuckerte Cornflakes und andere so genannte Frühstückscerealien sowie alle stark gesüßten oder gerösteten Müslimischungen gehören nicht zur Gruppe der Getreideprodukte. Aufgrund des hohen Zucker- und z. T. auch Fettanteils werden sie als Süßigkeit bei den „geduldeten Extras“ eingeordnet. • Süße Schnitten und (Müsli-)Riegel, die als Pausenbrotersatz beworben werden, sind keine geeigneten Brotmahlzeiten, sondern Süßigkeiten.
Kinder-Joghurt	Kinder-Joghurt und die meisten speziellen Kindermilchprodukte haben einen hohen Zucker- (auch Traubenzucker) und /oder Fettanteil und sind damit den Süßigkeiten zuzuordnen.	
Zusammen- gesetzte Lebensmittel	Paniertes	Besonders fettreich zubereitete Produkte wie panierte Schnitzel, Fischstäbchen und Nuggets zählen sowohl zur Gruppe von Fleisch, Fisch, Wurst und Eiern als auch zu Fetten und Ölen.
	Pommes frites Reibekuchen Kroketten	Fettreiche Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten bestehen sowohl aus einer Portion Beilage als auch einer Portion Fett.

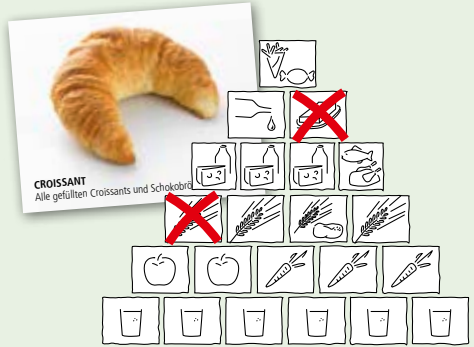
Beispiele zur Einsortierung zusammengesetzter Lebensmittel in die Pyramide

Um Fertigprodukte, zubereitete Gerichte und Fastfood richtig einsortieren zu können, werden sie in ihre einzelnen Zutaten zerlegt.

1. Belegtes Brötchen



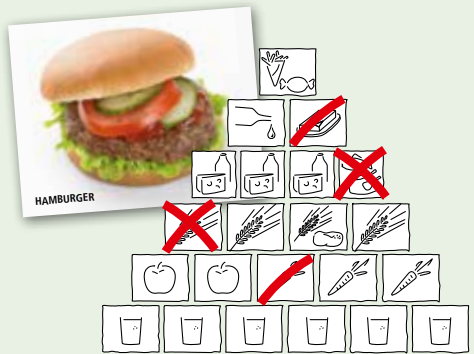
4. Croissant



2. Pizza Salami mit Cola



5. Hamburger



3. Lasagne



6. Döner





4 Wie viel esse ich? Portionen und Portionsgrößen

In den vorherigen Kapiteln ging es darum, die Lebensmittel richtig in die Pyramide einzusortieren. Das reicht jedoch nicht. Es ist ein einfaches, eindeutiges Maß erforderlich, um nicht zu viel, zu süß und zu fett, aber auch genug von den verschiedenen Lebensmittelgruppen zu essen.

Die Ernährungspyramide mit ihrem Portionenmodell zeigt einen einfachen Weg:

Jeder Baustein ist eine Portion!

Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion: also täglich sechs Getränkeportionen, aber nur zwei Portionen Öle bzw. Fett.

Die tägliche Auswahl



Neben den drei Milchbausteinen gibt es „+1“ für die tägliche Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei. Damit wird die wöchentliche Empfehlung für diese Lebensmittelgruppe berücksichtigt, ohne das 6-5-4-3-2-1-Prinzip zu durchbrechen. Die Portion „Fleisch“ könnte im Wochenplan so aussehen: an zwei Tagen ein Stück Fleisch, an zwei Tagen z. B. je zwei bis drei Scheiben Wurst oder Schinken (pro Portion insgesamt 30 g), an zwei Tagen Fisch und einmal pro Woche ein bis zwei Eier.



Kinderportion

Die Hand als Maß für die richtige Portionsgröße

In Anbetracht des Trends zu „Mega“-Portionen, „XXL-Menüs“ und „Oversized“-Produkten und der Zunahme des Übergewichts können weder unser Augenmaß noch die von der Lebensmittelindustrie vorgegebenen Portionsmengen als objektive Kriterien für die Portionsgrößen gelten. Exakte Mengenangaben in Gramm taugen im Alltag aber auch nicht. Deshalb wird beim Pyramidenmodell die Hand als einfache Messhilfe verwendet. Dieses Maß ist individuell, wächst mit und berücksichtigt damit den je nach Alter und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf des Einzelnen. Bei kleinen Kindern, die in der Regel weniger essen, sind die Hände kleiner, bei älteren Kindern größer – Frauen haben eher kleinere Hände als Männer. Eine Portion entspricht dabei einer Hand voll (in einigen Ausnahmen auch zwei Hände voll). Ergänzend werden alltägliche Mengenangaben wie ein Glas, eine Scheibe usw. verwendet.



Erwachsenenportion



Fotos: © A. van Son, BLE



Ein Glas passt in eine Hand.



Ein Glas Obst- oder Gemüsesaft kann ab und zu eine der insgesamt fünf täglich empfohlenen Obst- und Gemüseportionen ersetzen.



Eine Hand voll ist das Maß für großstückiges Gemüse und Obst (z. B. Kohlrabi, Apfel, Orange).



Zwei Hände, zur „Schale“ gehalten, sind das Maß für zerkleinertes oder kleinstückiges Gemüse oder Obst (z. B. Kirschen, Erdbeeren) sowie Salat.



Eine Portion Brot (ein bis zwei fingerdicke Scheiben) entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.



Bei Beilagen (z. B. Kartoffeln, Nudeln) und bei Müsli stellen zwei Hände voll die Portion dar.



Ein Glas Milch passt in eine Hand.



Die Fleisch- und Fischportionen sind etwa so groß wie der Handteller.



Fett wird in Esslöffeln gemessen, eine Portion entspricht 1–2 Esslöffeln.



Süßigkeiten und Knabereien müssen in einer Hand Platz haben.

Jeder Tag ist anders

Das Handmaß ist eine sehr gute Orientierung. Dennoch ist nicht jeder Tag gleich; mal hat man viel Hunger, mal weniger. Deshalb ist zusätzlich Folgendes zu berücksichtigen:

Die Aktivität ist entscheidend. Je aktiver der Alltag ist, umso höher wird der Energiebedarf. Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist und sich viel bewegt, braucht von allen Lebensmitteln mehr, der „Stubenhocker“ weniger.

Der Hunger zählt. Heute viel, morgen wenig. Der Hunger jedes Einzelnen kann variieren. Wichtig ist es, Spielräume zu lassen und nur dann zu essen, wenn man wirklich Hunger hat und aufzuhören, wenn man satt ist. Essen aus Langeweile, Frust, Stress oder wegen der „Verführungen“ aus der Werbung sollten möglichst selten Essmotive sein.

Auf die Häufigkeit der Mahlzeiten kommt es an. Wer häufiger isst, braucht weniger pro Mahlzeit. Wer seltener isst, braucht mehr auf einmal. Vor allem für Kinder sind drei Haupt- und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten günstig.

Die Portionsgrößen dienen als Orientierung

Ganz bewusst verzichtet die Pyramide auf konkrete Empfehlungen in Gramm oder Millilitern. Denn jeder Mensch ist anders. Der Energie- und Nährstoffbedarf hängt unter anderem von der Körpergröße, dem Körpergewicht und der körperlichen Aktivität ab.





5 Was esse ich morgens, mittags und abends? Die Mahlzeiten

Snacken liegt im Trend, gemeinsame Mahlzeiten zu festen Zeiten sind dagegen out. Das bringt einige ernährungsrelevante Probleme mit sich:

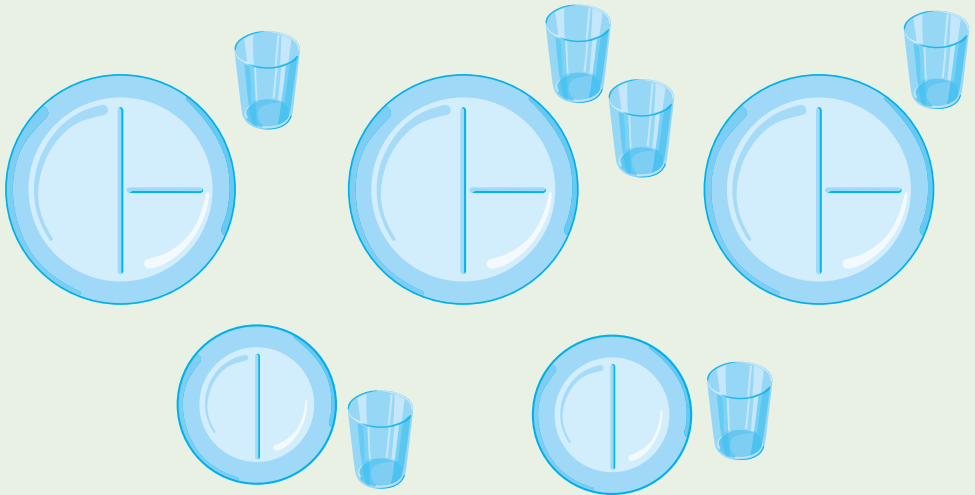
- Essen läuft Gefahr, immer mehr zur „Nebensache“ zu werden.
- Beim Snacken isst man oft zu viel, weil es sehr schnell und meist nebenbei passiert: Das Sättigungsgefühl stellt sich zu spät ein.
- Das kommunikative Miteinander am gemeinsamen Esstisch entfällt.
- Gemeinsame Mahlzeiten erhöhen den Genusswert – das entfällt beim Snacken.

- Die Lebensmittelauswahl beim Snacken ist stark eingeschränkt. Die beliebtesten Snack-Angebote sind oft sehr fetthaltig. Selten werden Gemüse und Obst als Snacks verkauft.

Wer also oft unkontrolliert snackt, trifft fast automatisch eine ungünstige Lebensmittelauswahl. Bei fest geplanten Mahlzeiten in netter Gesellschaft (Familie, Mitschüler, Freunde, Kollegen) fällt es vor allem Kindern viel leichter, die richtigen Lebensmittel und Portionen entsprechend der Pyramide auszuwählen.

Die Tellerebene

Mithilfe der Tellerebene kann die tägliche Mahlzeitenverteilung geplant bzw. sichtbar gemacht werden.



Im Pyramidenmodell steckt der klare Appell zu fest geplanten Mahlzeiten. Wie die Abbildung der Teller zeigt, werden drei bis fünf Mahlzeiten, drei davon in Form von Hauptmahlzeiten, empfohlen.

Ein großer Teller steht für eine Hauptmahlzeit und bietet Platz für mindestens drei Portionen aus möglichst unterschiedlichen Lebensmittelgruppen. Eine davon sollte eine stärkereiche, sättigende Beilage (Kartoffeln, Nudeln, Reis), Brot oder Getreide sein, zumindest bei Kindern und Jugendlichen.

Ein kleiner Teller steht für eine Zwischenmahlzeit und bietet Platz für zwei Portionen aus verschiedenen Gruppen. Neben jedem Teller steht ein Glas als Hinweis auf die Empfehlung, zu jeder Mahlzeit zu trinken – möglichst ein energiefreies oder zumindest -armes Getränk.

Die Reihenfolge von großen und kleinen Tellern – also von Haupt- und Zwischenmahlzeiten – kann man nach eigenen Vorlieben wählen.

Üblicherweise sieht die Mahlzeitenverteilung so aus:

- ein erstes Frühstück (= kalte Hauptmahlzeit),
- ein Pausenfrühstück (= Zwischenmahlzeit),
- eine warme Mahlzeit (= Hauptmahlzeit),
- ein Imbiss am Nachmittag (= Zwischenmahlzeit),
- ein Abendessen (= kalte Hauptmahlzeit).



Mit diesem Mahlzeitenmuster ist es v. a. auch für Kinder und Jugendliche am einfachsten, alle Lebensmittel der Pyramide zu berücksichtigen, um damit eine optimale Nährstoffzufuhr zu gewährleisten. Eine andere Aufteilung, sei es durch den Appetit, Gewohnheit, kulturelle Einflüsse oder organisatorisch bedingt, ist durchaus möglich.

Jede/Jeder kann selbst herausfinden, wie sich ihre/seine 22 Portionen einigermaßen gleichmäßig auf drei bis fünf Mahlzeiten verteilen lassen.

Erwachsenen werden nicht grundsätzlich fünf Mahlzeiten pro Tag empfohlen. Da es vielen Menschen mit Übergewicht schwer fällt, Zwischenmahlzeiten klein zu halten, kann die Empfehlung für die Mahlzeitenhäufigkeit variieren: drei Hauptmahlzeiten und keine bis zwei kleine Zwischenmahlzeiten am Tag.

Um die Empfehlung „Gemüse und Obst: Nimm 5 am Tag“ zu erreichen, darf es zu jeder Hauptmahlzeit reichlich Gemüse und Salat sein und über den Tag verteilt noch zwei Portionen Obst.

Beispiel für die Verteilung
der 22 Portionskarten

So isst Peter (8 Jahre alt):

- Frühstück: Müsli, Banane, Joghurt, Tee
- 2. Frühstück: Brezel mit etwas Butter, Gurken, Saftschorle
- Mittagessen: Gulasch mit Reis, Salat mit Essig-Öl-Dressing, Wasser
- Zwischenmahlzeit: Quark mit Erdbeeren, Wasser
- Abendessen: Vollkornbrot mit etwas Butter und Schnittkäse, Paprikastreifen, Gummibärchen, 2 Tassen Früchtetee



1. Frühstück



2. Frühstück



Die Tellerregeln:

1. Regelmäßig essen, möglichst drei Hauptmahlzeiten und – vor allem für Kinder – bis zu zwei Zwischenmahlzeiten.
2. Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.
3. Zu jeder Mahlzeit mindestens eine Portion Gemüse, Salat oder Obst einplanen; insgesamt 5 Portionen am Tag.
4. Für Haupt- und Zwischenmahlzeiten gilt: Mindestens die Hälfte des Tellers ist mit Lebensmitteln aus den grünen Ebenen der Pyramide besetzt.

Mittagessen

WASSER
Trinkwasser, Mineral-, Quell- und Tafelwasser

FRÜCHTETEES Alle koffeinfreien Tees, auch Kräutertees



GULASCH Mageres Fleisch in Soße



BLATTSALAT Auch Eisberg-, Eichblatt-, Lollo-Rosso-, Radicchio-, Endivien-, Kopfsalat



PAPRIKA



VOLLKORNBROT, GRÄN
aus Vollkornmehl, auch

BUTTER Auch Margarine



REIS Alle Arten heller Reis, auch Risotto



ESSIG-ÖL-DRESSING
Alle Salatsößen auf Essig-Öl-Basis



SCHNITTKÄSE
Alle Schnitt- und Hartkäse mit $\geq 45\%$ Fett i.T.

Abendessen

WASSER
Trinkwasser, Mineral-, Quell- und Tafelwasser

QUARK
Hüttermilch, -dickmilch, -jogurt

ERDBEEREN Auch Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Stachelbeeren

FRÜCHTETEES Alle koffeinfreien Tees, auch Kräutertees

Nachmittag

Tipps für die Praxis:

Mahlzeiten bewerten:

- Was habe ich gegessen?
- Welche Pyramidenbausteine liegen auf meinen Tellern?
- Überwiegen Lebensmittel aus den grünen Lebensmittelgruppen?

Mahlzeiten planen:

- Was will ich morgen essen?
- Wie verteile ich meine Portionen auf die Teller?



Foto: © Christian Schwier/stock.adobe.com

6 Bewegung – Sie gehört dazu!

Essen und Trinken nach der Ernährungspyramide allein reicht für eine gesunde Lebensweise nicht aus. Neben der richtigen Ernährung darf die Bewegung nicht zu kurz kommen. Mehr Bewegung im Alltag, eine (bewegungs-)aktive Freizeitgestaltung und Sport steigern das Wohlbefinden und sind der nötige Ausgleich zum oft bewegungsarmen und stressgeplagten Schul- oder Berufsalltag. Bewegung trainiert das Herz- und Kreislaufsystem und stärkt das Immunsystem. Trainierte Muskeln stützen das Knochengestüt optimal. So werden Haltungsfehler ausgeglichen; Rücken- und Nackenschmerzen durch ständiges Sitzen entstehen erst gar nicht.

Was hat Bewegung mit Essen zu tun? Was mit der Pyramide?

Übergewicht bei Kindern und Erwachsenen ist in Deutschland ein zunehmendes Problem. Es entsteht, wenn die Energiezufuhr mit der Nahrung größer ist als der Verbrauch durch körperliche Aktivität (Alltags-, Freizeitaktivitäten und Sport). Hier besteht der Zusammenhang zum Essverhalten. Falsche Essgewohnheiten und zu große Portionen, aber auch Bewegungsmangel oder eine Kombination aus diesen drei Faktoren begünstigen die Entstehung von Übergewicht.

Darüber hinaus sind Bewegungsaktivitäten unverzichtbar für die Entwicklung eines Menschen: Er entdeckt die Welt in und durch Bewegung. Ein Mindestmaß an Bewegung ist



wichtig für seine gesunde körperliche, geistige und psychosoziale Entwicklung. Auch für Erwachsene bietet ein Mehr an körperlicher Aktivität enorme Vorteile, wie bessere körperliche und geistige Fitness, Vorbeugung vieler so genannter Zivilisationskrankheiten und – ganz wichtig – Wohlbefinden.

Alles in allem kommt es darauf an, den heutigen bewegungsarmen Tagesablauf abwechslungsreich und bewegungsintensiver zu gestalten und zwar in folgenden drei Bereichen:

1. Mehr Bewegung im Alltag, zum Beispiel:
 - zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule, zum Einkaufen oder zu den Freizeitaktivitäten,
 - weniger „Taxifahrten“ für die Kinder,
 - lieber Treppensteigen als Rolltreppen oder Aufzüge benutzen,
2. Die Freizeit aktiv gestalten, zum Beispiel:
 - ein Federballmatch, Tischtennis spielen, eine Radtour am Wochenende mit Freunden, Kindern oder Enkeln,
 - Kinder regelmäßig zum Draußenspielen ermuntern und ggf. begleiten.

3. Zusätzlich möglichst viel Sport oder andere intensive körperliche Aktivitäten einplanen: Gemeint sind keine stundenlangen Waldläufe oder Rekordleistungen, sondern etwas, das Spaß macht und einen mal aus der Puste kommen lässt. Jugendliche und Erwachsene machen sich am besten mehrere feste Sporttermine pro Woche. Bei Kindern ist der geplante Sport noch nicht so wichtig. Motivieren Sie sie, möglichst viel und oft draußen zu spielen und zu toben.

Autofahren und zu viel Fernsehen machen dick!

Alles Motorisierte verleitet dazu, Bewegung wegzulassen – Fahrstühle statt Treppen und Autos statt Fahrrad. Hinzu kommen die Zeiten, die man vor Fernseher, Computer, Videorecorder oder Playstation verbringt. Stundenlanges Stillsitzen und zusätzliches Naschen fördern Übergewicht und machen träge. Bewegung verbraucht dagegen Energie, lenkt vom Essen ab, gibt Selbstbewusstsein und Zufriedenheit.

Inaktive Zeiten wie Fernsehen, Computerspiele, Spielekonsolen oder Tablets sollten klar begrenzt sein. Anregungen für einen bewegten Alltag finden Sie auf www.in-form.de.

7 Wie nutze ich die Ernährungspyramide? Material für Kita, Schule und Beratung



Foto: © A. van Son, BLE

In Kita und Schule

So einfach wie die Ernährungspyramide zu verstehen ist, so einfach ist es auch, das Modell anderen zu erklären. Dabei können Sie sich beispielsweise an dem Aufbau dieses Heftes orientieren. Die Überschriften der einzelnen Kapitel dienen als Leitfragen für Unterricht und Beratung.

Mit Hilfe der Ernährungspyramide lassen sich die folgenden Lernziele erreichen:

- Kinder und Jugendliche lernen verschiedene Lebensmittelgruppen kennen und wissen, welche mengenmäßige Bedeutung diese Gruppen jeweils haben.
- Sie lernen die Vielfalt an Nahrungsmitteln kennen und können sie in die Pyramide einsortieren.

- Kinder und Jugendliche können die für sie richtigen Portionsgrößen mit Hilfe ihrer Hand bestimmen.
- Auf Basis dieser Kenntnisse können Kinder und Jugendliche ihr aktuelles Essverhalten beobachten und bewerten: Welche Portionsbausteine sind abgedeckt? Wovon habe ich zu viel oder zu wenig gegessen?
- Auf Grundlage obiger Beobachtungen kann jeder sein Essverhalten verbessern und seine Mahlzeiten planen. So merkt man bereits vor dem Essen, wo Verbesserungen angebracht sind.

Damit ermöglicht die Ernährungspyramide interaktives, handlungsorientiertes und selbstständiges Lernen.

In der Beratung

In Ihrer täglichen Berufspraxis können Sie die Ernährungspyramide sehr vielseitig einsetzen: in der Einzelberatung, in der Gruppenschulung/-beratung sowie in der Aus- und Fortbildung von Multiplikatoren oder in der betrieblichen Gesundheitsförderung.

- Lebensmittelvielfalt erfahren: Welche Lebensmittelgruppen gibt es und welche Lebensmittel gehören dazu? Welche Lebensmittel kenne ich noch nicht?
- Wert von Lebensmitteln erkennen: Welche mengenmäßige Bedeutung haben die Lebensmittelgruppen in einer gesunden Ernährung?
- Ernährungsprotokolle abbilden: Klienten erkennen auf einen Blick, ob und wie ihre Ernährung von den Empfehlungen abweicht.

- Tageskostpläne oder Rezepturen visualisieren: Klienten sehen, wie eine optimale Ernährung oder Mahlzeit aussieht. Mit den vielen Fotokarten werden Alternativen und Austauschmöglichkeiten aufgezeigt – jede/r kommt auf den Geschmack. Schritt für Schritt werden Klienten darin unterstützt, die Lebensmittel auszuwählen, die dem persönlichen Bedarf und den individuellen Bedürfnissen entsprechen. Sie können eine Lebensmittelgruppe nach der anderen besprechen und Tipps für die geeignete Auswahl geben. Die Fotokarten regen Klienten an, eigene Ideen zur Anpassung des Ernährungsverhaltens zu entwickeln.
- Portionsgrößen einschätzen: Klienten werden für adäquate Portionsgrößen sensibilisiert.



Mit Fotokarten die Pyramide „begreifen“

Für Ihre Arbeit bietet das BZfE ein großes Wandsystem (Wandbehang 1,20 m x 1,20 m) mit Fotokarten an. Die über 200 Lebensmittelabbildungen zeigen je eine durchschnittliche Portion in realer Größe. Damit sieht jeder auf den ersten Blick die richtige Portionsgröße, verbessert sein Augenmaß und kann seine gewohnten Mengen daran messen und beurteilen.

Der Kartensatz enthält eine repräsentative Auswahl aus dem gesamten Lebensmittelspektrum. Er beinhaltet genauso Fertiggerichte wie einige typische Produkte unserer ausländischen Mitbürger. Fehlt doch einmal eine Abbildung, können Sie

- viele Karten stellvertretend verwenden,
- eine Symbolkarte als Platzhalter legen (einfach Karte umdrehen) oder
- selbst neue Karten gestalten.

Auf der Rückseite jeder Karte ist das Symbol der entsprechenden Lebensmittelgruppe aufgedruckt. Ist die Pyramide abgebildet, z. B. bei Fertiggerichten und Fastfood, müssen die Gerichte in ihre Hauptzutaten zerlegt und diese dann den entsprechenden Lebensmittelgruppen zugeordnet werden.

Das Pyramidensymbol kann aber auch bedeuten, dass das betreffende Lebensmittel auf verschiedene Weisen in die Pyramide eingeordnet werden kann. Beispiel: Pommes frites. Möglich ist eine Zuordnung zu der



Gruppe Extras oder zu Getreideprodukten und Fetten.

Darüber hinaus enthält der Kartensatz zwei Mahlzeitenkarten, die zu gemeinschaftlichem und genussvollem Essen anregen, sowie sechs Bewegungskarten für mehr Bewegung im Alltag, in der Freizeit und beim Sport.

Um zu verdeutlichen, wie wichtig gemeinsame Mahlzeiten und Bewegung für die Entwicklung und Beibehaltung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils sind, können Sie diese Karten zum Beispiel beim Wandsystem rechts und links neben die Pyramiden spitze hängen.

Speziell für die Beratung oder Kleingruppenarbeit gibt es das Wandsystem auch in klein als „Tischsystem“. Das Pyramidenbrett hat das Format DIN A3, die Fotokarten sind circa 5x4 cm groß.

Ein Ergänzungssatz liefert 66 weitere Motive für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Speziell für Ernährungsberater/-innen gibt es die Flexi-Karten – damit können Sie Lebensmittel verschiedenen Lebensmittelgruppen zuordnen. Zum Beispiel: Nüsse als Fettportion.



Mit einem Wochencheck das eigene Ess- und Bewegungsverhalten reflektieren

Wer die Ernährungspyramide regelmäßig anwendet, lernt mit dem großen Nahrungsmittelangebot umzugehen. Dieses Modell gibt den äußeren Rahmen vor, den es gilt, nach eigenem Geschmack, individuellen Gewohnheiten und unterschiedlichem Energiebedarf zu füllen.

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die ihr Ess- und Bewegungsverhalten einmal beobachten wollen, ist ein Wochencheck genau das Richtige. Dabei wird über eine Woche lang das tägliche Essen, Trinken und auch die Bewegung protokolliert. Am Ende eines Tages wird deutlich, welche Portionen fehlen oder zu viel sind. Wichtig ist dabei, dass die Empfehlungen der Ernährungspyramide im Wochendurchschnitt erreicht

werden. Wenn also ein Tag einmal nicht optimal war, lässt sich das im Laufe der Woche ausgleichen. Für jede verzehrte Portion wird ein Baustein mit einem Kreuz abgestrichen. Ist die Portion deutlich kleiner als das „Handmaß“ wird nur ein halbes Kreuz (Strich) gemacht.

Das BZfE bietet verschiedene Vorlagen für einen solchen Wochencheck an. Damit können Kinder, Jugendliche und Erwachsene ihre täglich verzehrten Lebensmittel notieren und entweder direkt oder am Ende des Tages in der Ernährungspyramide abstreichen. Kinder und Jugendliche mögen gerne das Pyramidentagebuch für die Hosentasche. Dank einer Faltanleitung ist das Pyramidentagebuch schnell gebastelt und klein zusammengefaltet.

Wochencheck für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Einfach besser essen –
Mein Ernährungstagebuch



Die Ernährungspyramide
im Taschenformat

8

Weitere Medien – Rund um die Ernährungspyramide



Foto: © A. van Son, BLE



Wandsystem

Ideal für Gruppenschulungen,
Vorträge, Unterricht und Kindergarten

- über 200 Lebensmittelkarten
- 1 Begleitheft
- 1 Pyramidentuch zum
Aufhängen oder Auslegen
(ca. 1,20 x 1,20 m)
- 50 Haken

BestellNr. 3884, 79,00 Euro

Tischsystem

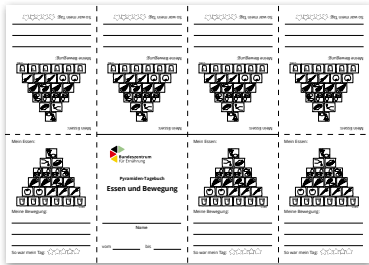
Ideal für Einzelberatungen und
Kleingruppenarbeit

- über 200 Lebensmittelkarten
- 1 Begleitheft
- 1 Pyramidenbrett in DIN A3

BestellNr. 3295, 55,00 Euro



Fotos: © M. Ebersoll, BLE



Pyramidentagebuch für die Hosentasche

Das Pyramidentagebuch ist schnell gebastelt und passt in jede Hosentasche. In diesem Tagebuch können Kinder und Jugendliche eine Woche lang ihre verzehrten Lebensmittel in der Pyramide abstreichen und ihre Bewegung protokollieren. Am Ende eines Tages bewertet jeder selbstständig seinen Tag und kreuzt einen der „Smileys“ an.

Kostenlos unter www.bzfe.de/shop/detail.php?bestellnr=3899

Die Ernährungspyramide als Poster

Alles auf einen Blick: Das Portionsmodell zeigt, wie viel und wovon es jeden Tag sein soll. Die Lebensmittel werden in acht verschiedene Gruppen eingeteilt, jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Und das „Handmaß“ hilft, die richtige Portionsgröße zu ermitteln. Das Poster eignet sich für den Einsatz in Kindergärten, Schulen und in der Ernährungsberatung. Jeder kann damit arbeiten und sein Essverhalten überprüfen und verbessern – ohne Kalorienzählen.

Bestell-Nr. 3914, 3,00 Euro



Die Ernährungspyramide als DIN-A-5-Karte

Die beidseitig bedruckten Karten eignen sich aufgrund ihres praktischen Formats ideal zur Weitergabe an Patient/-innen und Schüler/-innen. Zusätzlich zur Pyramidenabbildung auf der Vorderseite finden sich auf der Rückseite leicht verständliche Informationen zu allen Lebensmittelgruppen und zum Aufbau des Modells. Der besondere Clou: Die Karten sind abwischbar. So können alle Nutzer immer wieder ihre täglichen Portionen abstreichen, ohne dass die Karte unbrauchbar wird. Ideal für Beratung und Schulen.

Bestell-Nr. 3923, 4,00 Euro (10 Stück)

Die Ernährungspyramide als Kühlschrankmagnet

Klein, magnetisch und farbenfroh erinnert die Pyramide bei jedem Gang zum Kühlschrank an die wichtigsten Botschaften einer gesunden Ernährung. Die Kühlschrankmagneten haften auf jeder Metallunterlage und sind ein ideales Präsent für die Ernährungsberatung und für Veranstaltungen. Erhältlich im Zehnerpack.

Bestell-Nr.: 3929, 4,50 Euro





Einfach besser essen – Mein Ernährungstagebuch

Der Weg zu einer besseren Ernährung und mehr Wohlbefinden beginnt damit, sich selbst zu beobachten und zu reflektieren. Das Tagebuch ermöglicht eine Protokollierung über sieben Tage sowie einen Wochenüberblick. Lassen Sie Ihre Klienten/Patienten eine Woche lang dokumentieren, was sie essen und trinken, notieren, wie viel Genuss es ihnen bereitet und wie viel sie sich bewegen. Sie sehen auf einen Blick: Ich setze die Empfehlungen gut, in Teilen oder gar nicht um. Das Ernährungstagebuch unterstützt und motiviert, am Ball zu bleiben. Es zeigt, was schon gut läuft, wo sich etwas verändert hat und wo noch Bedarf besteht.

Bestell-Nr.: 1625, Preis: 1,50 €

Lebensmittelkarten (Basissatz)

Die 191 Karten zeigen werbeneutrale Fotos von Lebensmitteln, jede Karte bildet eine ungefähre Portion ab. Auf der Rückseite ist das Symbol der jeweiligen Lebensmittelgruppe zu sehen. Sie können die Karten beispielsweise für folgende Beratungsthemen einsetzen: Einordnung der Lebensmittel in die Lebensmittelgruppen, Portionsgrößen, Lebensmittelqualität oder Abgleich des eigenen Essverhaltens mit den Vorgaben der Pyramide. Außerdem sind noch 22 Portionskarten, 6 Bewegungskarten und 2 Mahlzeitenkarten enthalten. Die hochwertigen Karten sind aus festem Karton und abwischbar.

Format Maxi (passend zum Wandsystem), Bestell-Nr. 3924, 49,00 Euro

Format Mini (passend zum Tischsystem), Bestell-Nr.: 3441, 39,00 Euro



Mach mit, koch mit, iss mit!

Poster zur Ernährungspyramide mit Begleitheft

Das lustige Poster wird Kindern zwischen 4 und 10 Jahren gefallen und das Begleitheft liefert viele Ideen für die pädagogische Arbeit in Kita und Schule. Im Hüpfekästchen-Spielfeld entdecken die Kinder die Ernährungspyramide und viele Mitmachideen rund ums Essen, Trinken und Bewegen. Impulse zum Einsatz des Posters in der Ernährungs- und Gesundheitsbildung liefert Eltern und Pädagogen das Begleitheft.

Bestell-Nr.: 3961, 4,50 Euro

Spiele rund um die Ernährungspyramide

Lebensmittelkarten sammeln und sortieren oder eine eigene Ernährungspyramide bauen, so macht Ernährungsbildung Spaß. Die drei Spiele rund um die Pyramide begeistern Kinder spielerisch für vielseitiges Essen und Trinken. Ob Zuhause, im Kindergarten oder in der Schule – beim Spielen erfahren die Kinder, was hinter der Ernährungspyramide steckt und welche Lebensmittel sie sparsam, mäßig oder reichlich genießen dürfen. Jede der drei Spielmöglichkeiten dauert etwa 15 Minuten und ist kindgerecht auf einer Anleitungskarte beschrieben. 40 Aktionskarten mit kniffligen Fragen und lustigen Bewegungsspielen sorgen für eine Menge Spielspaß!

Bestell-Nr.: 3843, 2,50 Euro





Clever essen und trinken mit der Ernährungspyramide

Mit diesem Unterrichtsmaterial ab Klasse 3 lüften die Kinder das Geheimnis der Ernährungspyramide. Durch Erforschen, Bewegen, Schmecken und Basteln entdecken sie, was eine Portion ist, welche Lebensmittel es gibt und wie daraus eine Mahlzeit entsteht.

Bestell-Nr.: 3463, 25,00 Euro

Wie sich die Ernährungspyramide im Kindergarten beziehungsweise in Grund-, Sonder- und Förderschulen didaktisch sinnvoll einsetzen lässt, zeigen zwei Unterrichtsbausteine mit zahlreichen Spielen, Übungen und Kopiervorlagen.

Nur als Download erhältlich unter www.ble-medien-service.de

Die Ernährungspyramide im Kindergarten

Bestell-Nr. 0545, 4,50 Euro

Die Ernährungspyramide in Grund-, Sonder- und Förderschulen

Bestell-Nr. 0546, 4,50 Euro



SchmExperten – Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6

Jetzt werden Schülerinnen und Schüler zu SchmExperten! Das fertig ausgearbeitete, flexibel umsetzbare Konzept setzt neue Impulse für die Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6. Das Ziel: Begeisterung an der Zubereitung und Interesse an gesundheitsbewusstem Essen wecken. Kernstück der Unterrichtsreihe für gesundheits- und haushaltsbezogene Fächer ist die selbstständige Zubereitung kleiner kalter Gerichte im Klassenzimmer.

Bestell-Nr.: 3979, 40,00 Euro

Der Ernährungsführerschein – Ein Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule

Der Ernährungsführerschein macht Lebensmittelkunde lebendig. In sechs Doppelstunden lernen die Kinder die aid-Ernährungspyramide kennen, Lebensmittel sinnlich wahrzunehmen, kleine Gerichte zuzubereiten und gemeinsam zu genießen. Das Medienpaket bietet Lehrkräften alle nötigen Inhalte und Unterlagen für einen lebendigen und spannenden Unterricht: ausführliche Durchführungshinweise, Hintergrundinfos, Poster, Kopiervorlagen, Elternbriefe, Prüfungsbögen und Führerscheine für die Kinder.

Bestell-Nr.: 3941, 40,00 Euro



Impressum

3899/2018

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Text:

Dr. troph. Ingrid Brüggemann, BLE

Redaktion:

Dipl. Oecotroph. Susanne Illini, BLE

Grafik:

Arnout van Son, 53347 Alfter

Bilder:

Fotos Titelseite: K. Arras, © BLE
Übrige: siehe Bildrand

Druck:

Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26
33100 Paderborn
Dieses Produkt wurde in einem
Druckprozess mit Farben aus
nachwachsenden Rohstoffen bei einer
EMAS-zertifizierten Druckerei herge-
stellt. Das Papier besteht zu 100 % aus
Recyclingpapier.



ISBN 978-3-8308-1318-7

6. Auflage 2018

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

© BLE 2018



einfach einkaufen

www.ble-medien-service.de



Foto: © Rawpixel.com/stock.adobe.com

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

www.bzfe.de



9 783830 813187

Bestell-Nr.: 3899, Preis: 1,50 €