

Ernährungspyramide

Für eine ausgewogene Ernährung

Die Ernährungspyramide zeigt auf einfache Weise, welche Lebensmittel in welchem Verhältnis auf den Teller kommen dürfen. Wer sich grob daran orientiert, versorgt den Körper mit allem Wichtigen – und hat trotzdem genug Raum für persönliche Vorlieben und Genuss. Sie kann als kleine Orientierungshilfe dienen, um sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren.

Jede Ebene steht für bestimmte Lebensmittelgruppen, erkennbar an Symbolen wie dem Wasserglas für Getränke, der Möhre für Gemüse oder dem Apfel für Obst. Jeder Baustein steht für eine Portion – insgesamt sind es etwa 22 Portionen am Tag.

-  = reichlich
-  = mäßig
-  = sparsam

