



Gesundheit

Suche im Internet nach Bildern von deinen Lieblingspeisen. Drucke sie aus und klebe sie hier auf.





Vergleiche nun deine Lieblings Speisen mit der Ernährungspyramide. Welche Speisen kommen auf welche Stufe? Schreibe sie am richtigen Ort hin.



Süßes und Salziges	
Öle, Fette und Nüsse	
Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu	



Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	
Früchte und Gemüse	
Getränke	

Die Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelpyramide zeigt dir, von welchen Lebensmitteln du mehr (unten in der Pyramide) und von welchen weniger (oben in der Pyramide) benötigst. Verbote gibt es keine. Alle Nahrungsmittel sind erlaubt und haben Platz in einer gesunden Ernährung. Die Kombination im richtigen Verhältnis macht eine gesunde und genussvolle Ernährung aus.

Süßes und Salziges	Alle Lebensmittel und Getränke dieser Gruppe liefern in der Regel viel Energie (= Kalorien) in Form von Zucker und/oder Fett. Salzige Knabberereien enthalten zudem reichlich Salz. Ein Zuviel an Energie kann langfristig zu Übergewicht führen und auch zu viel Salz ist nicht gut für die Gesundheit. Es spricht aber nichts dagegen, ab und zu und in kleinen Mengen etwas Süßes oder Salziges zu genießen.
Öle, Fette und Nüsse	Alle Lebensmittel dieser Gruppe enthalten reichlich Fett und sind somit eine wichtige Quelle für lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Nüsse, Samen und Kerne sind zudem reich an Nahrungsfasern, Eiweiß, Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Da Fett sehr viel Energie liefert, braucht es täglich nur kleine Mengen.



Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu	<p>Allen Lebensmitteln dieser Gruppe ist gemeinsam, dass sie reichlich Eiweiss enthalten. Eiweiss ist ein wichtiger Baustoff für den Körper - beispielsweise für Muskeln und das Immunsystem. Jedes der genannten Lebensmittel liefert darüber hinaus weitere wertvolle Nährstoffe wie z.B. Calcium (Milch und Milchprodukte), Eisen (Fleisch, Eier), Vitamin B12 (sämtliche tierische Eiweisslieferanten), Omega-3-Fettsäuren (Fisch).</p>
Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	<p>Lebensmittel dieser Gruppe versorgen den Körper vor allem mit Kohlenhydraten in Form von Stärke und sind damit wichtige Energielieferanten für Muskeln, Gehirn und andere Organe. Ausserdem liefern sie Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Diese sind besonders in Vollkornprodukten reichlich enthalten.</p>
Früchte und Gemüse	<p>Gemüse und Früchte sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Jede Früchte- und Gemüsesorte besitzt ein anderes Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen. Je abwechslungsreicher die Auswahl an verschiedenen Sorten, Farben und Zubereitungen (roh, gekocht), desto besser wird der Körper mit der Vielfalt an gesunden Inhaltsstoffen versorgt.</p>
Getränke	<p>Getränke versorgen den Körper mit Flüssigkeit (Wasser), wichtigen Mineralstoffen (z.B. Calcium) und löschen den Durst. Wasser braucht der Körper als Baustoff für die Zellen, als Transportmittel (z.B. Blut) und zur Regulation des Wärmehaushalts (z.B. Schweiss).</p> <p>Gut zu wissen! Nicht zu den Getränken zählen laut der Lebensmittelpyramide: Milch, Milchwischgetränke, Säfte, energiereiche Getränke wie Limonaden, Eistee, Energy Drinks, Sirupe, Light- / Zero-Getränke und Alkoholika. Sie sind nämlich nicht reine Flüssigkeitslieferanten, sondern liefern viel Energie (Kalorien) und verschiedene Inhaltsstoffe (z.B. Zucker, Fett, Eiweiss, Vitamine, Alkohol, zahnschädigende Säuren).</p>

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE