

INFO: Die Ernährungspyramide

Biologie M 7

Die Ernährungspyramide



Ernährungspyramide nach Bundeszentrale für Ernährung

Die Ernährungspyramide wird von unten nach oben verstanden.

Die Grundsteine bilden ungesüßte Getränke. Täglich sollten 1,5 -2,0 Liter ⁵ getrunken werden. Insgesamt sollten pro Tag fünf Portionen Obst -und Gemüse verzehrt werden. Getreideprodukte wie Vollkornprodukte, Nudeln, Reis und Kartoffeln dürfen reichlich ¹⁰ gegessen werden. Milchprodukte liefern tierisches Eiweiß. Milch, Joghurt und Käse sollten täglich mehrfach in

den Speiseplan miteinbezogen werden. Pflanzliche Öle, Nüsse und Hülsenfrüchte bieten eine Abwechslung

¹⁵ zum tierischen Eiweiß. Eier, Fleisch und Fisch können ein- bis zweimal die Woche zu sich genommen werden. Tierische Fette wie in Butter oder ²⁰ verarbeiteten Lebensmittel enthalten, sollten in Maßen verzehrt werden. Süßes nimmt den kleinsten Teil der Ernährungspyramide ein und steht deshalb ganz oben.

