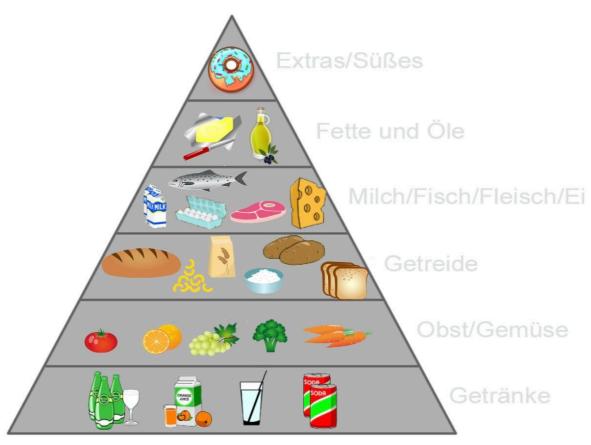
INFO: Die Ernährungspyramide Biologie M 7

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

