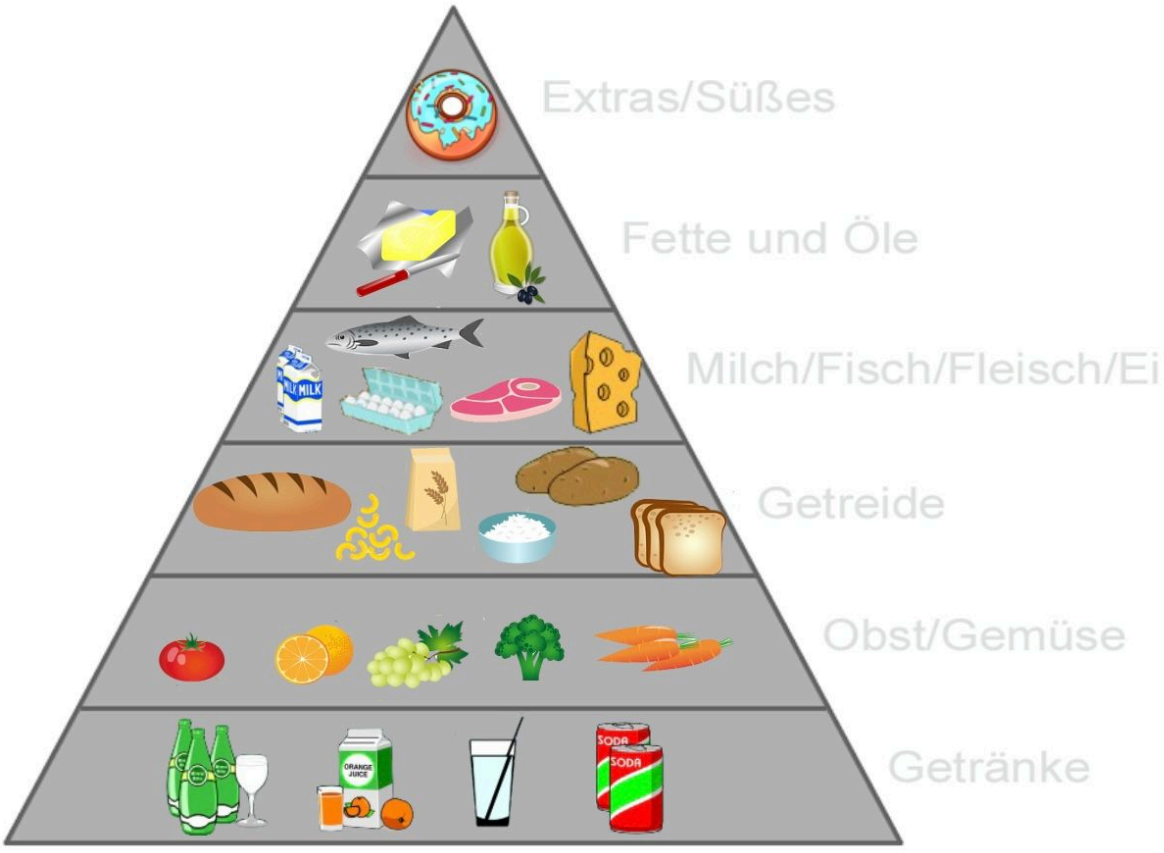
INFO: Die Ernährungspyramide

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 getrunken werden. Insgesamt sollten pro Tag fünf Portionen Obst -und Gemüse verzehrt werden. Getreideprodukte wie Vollkornprodukte, Nudeln, Reis und Kartoffeln dürfen reichlich 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 zum tierischen Eiweiß. Eier, Fleisch und Fisch können ein- bis zweimal die Woche zu sich genommen werden. Tierische Fette wie in Butter oder verarbeiteten Lebensmittel enthalten, sollten in Maßen verzehrt werden. Süßes nimmt den kleinsten Teil der Ernähungspyramide ein und steht deshalb ganz oben.

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/die-ernaehrungspyramide-1