

# Die Ernährungspyramide



## 1. Was will mir die Ernährungspyramide sagen?

Die Lebensmittelpyramide beschreibt dir, welche Lebensmittelgruppen gesund für deinen Körper sind und welche du eher meiden solltest.



Süßigkeiten, Snacks, Alkohol

Fette und Öle

Milchprodukte, Fisch,  
Fleisch, Wurst und Ei

Getreideprodukte

Obst und Gemüse

Getränke

Die Ernährungspyramide besteht aus sechs Ebenen, denen die Lebensmittelgruppen zugeordnet sind.

## 2. Wie viele Portionen soll ich essen?



Die Farben der Ernährungspyramide (grün - gelb - rot) gleichen einer Ampel im Straßenverkehr.

Diese gibt dir eine Orientierung über die Essensmenge.

rot = sparsam

gelb = mäßig

grün = reichlich



Doch wie viel oder wie wenig ist denn „reichlich“, „mäßig“, „sparsam“?

**1** Portion Extras (Süßes, fette Snacks, Alkohol)

**2** Portionen Fette oder Öle

**3 + 1** Portionen Milch oder Milchprodukte +  
Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei

**4** Portionen Brot, Getreide oder Beilagen

**5** Portionen Gemüse, Salat oder Obst

**6** Portionen Getränke  
(inklusive eine Portion Obst- und Gemüsesaft)

### 3. Doch wie groß ist eine Portion?



Die Ernährungspyramide verwendet die eigene Hand als einfache Messhilfe.

Das große Plus: Die Hand ist immer dabei, wenn es um das Essen geht. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den je nach Alter und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf eines Menschen.

Eine Portion der Lebensmittelpyramide entspricht in der Regel „eine Hand voll“.



Hand eines Kindes



Hand eines Erwachsenen



## Tipp: Sport betreiben!

Nicht nur alleine vom gesunden Essen wirst du fit bzw. haltest dein Gewicht.

Regelmäßig Sport betreiben gehört hier dazu. Denn wenn du viel Sport betreibst baut dein Körper Muskeln auf, diese wiederum verbrennen mehr Fett an deinem Körper.

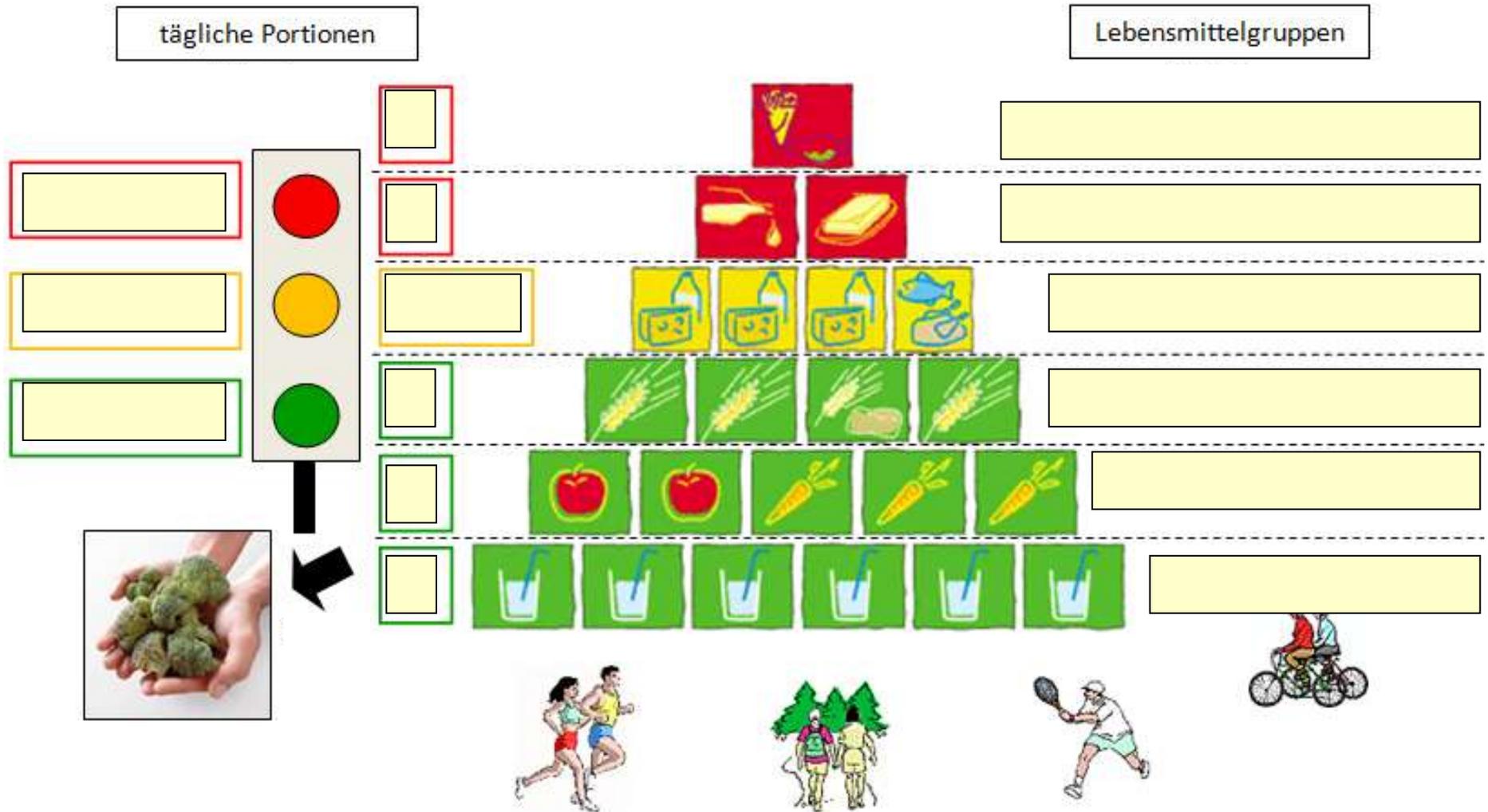
Genauer gesagt mehr Muskeln, weniger Fettmasse.

→ Überlege dir Sportarten, bei denen du besonders deine Muskeln beanspruchst!



# Die Ernährungspyramide - Aufgabe

1. Fülle die leicht gelb markierten Felder aus!



# Die Ernährungspyramide - Rezepte

## Käse - Schinken - Wrap



Menge	Zutaten	Zubereitung
4 1 kleiner Becher 2	Wrap - Fladen Creme fraiche Eisbergblätter	<p>→ die Fladen dünn mit der Creme fraiche bestreichen</p> <p>→ Salat waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Salatstreifen auf den Fladen verteilen.</p>
4 Scheiben	gekochter Schinken	<p>→ Schinken in Streifen schneiden. Auf den Fladen verteilen.</p>
4 Scheiben	Schnittkäse	<p>→ Käse in Streifen schneiden. Auf den Fladen verteilen</p> <p>→ Den Fladen aufrollen</p> <p><b><u>Das Rezept kann abgeändert werden:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pita - Fladen oder Tortillas statt Wrap - Fladen</li> <li>- Fetakäse statt Schnittkäse</li> <li>- mit Gemüse noch füllen (Mais oder Bohnen aus der Dose), geraspelte Karotten, ...</li> </ul>

### Info: Wrap

Das Wort „Wrap“ kommt vom Englischen „to wrap“. Das bedeutet so viel wie „wickeln“ oder „einhüllen“. Als Wraps bezeichnet man daher Speisen, bei denen ein dünner Fladen um eine leckere Füllung gewickelt wird. Da es keine feste Vorstellung gibt, wie ein Wrap auszusehen hat, kann man bei der Füllung ganz kreativ sein und z.B. Fleisch, Käse und/oder Salat verwenden.

(Quelle: Grundwissen Hauswirtschaft)