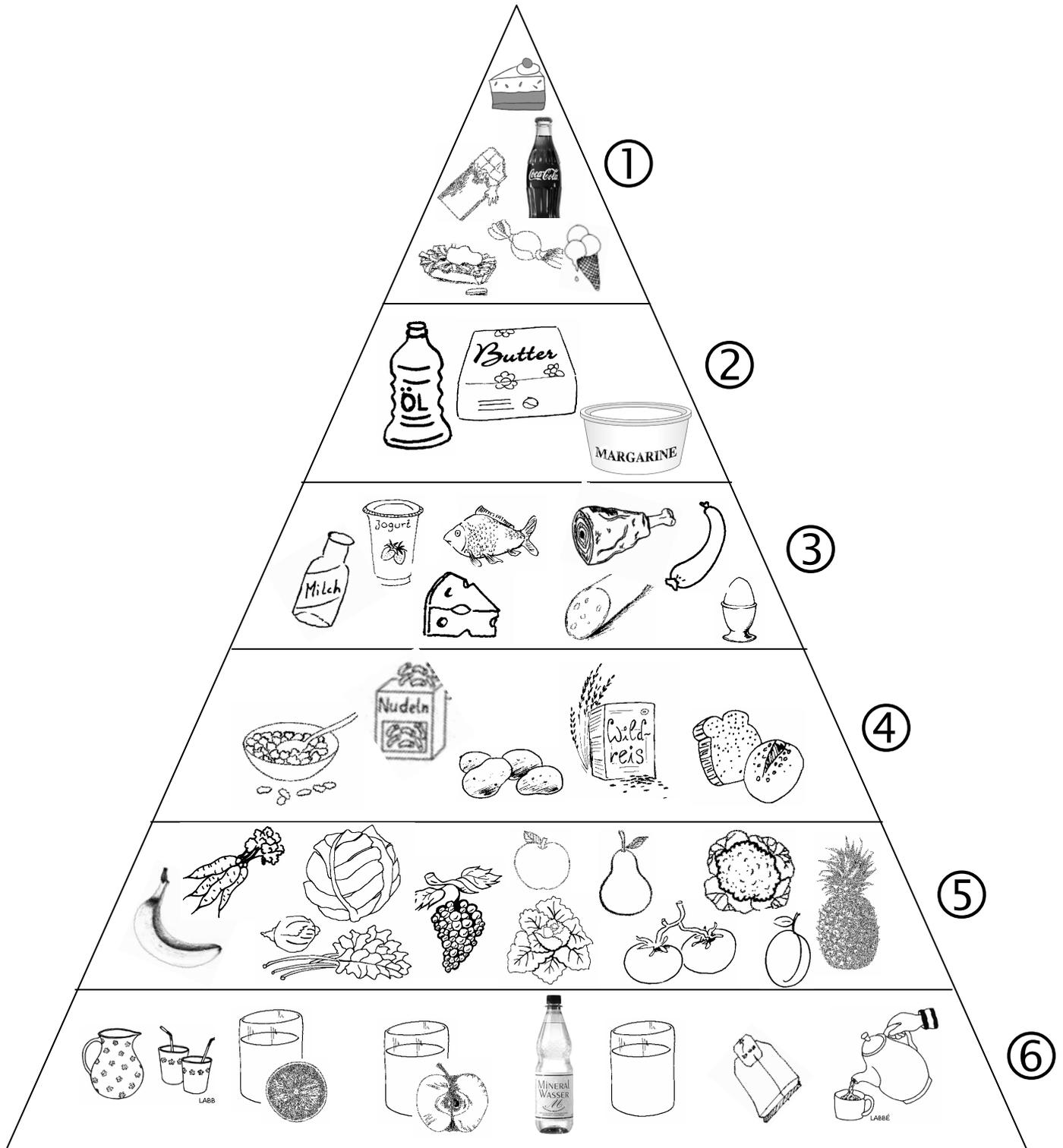


Die Ernährungspyramide



Ernährungstipps:

- ① Fett- und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke sehr sparsam genießen!
- ② Bei Ölen und Fetten gilt: Qualität geht vor Menge!
Oliven- oder Distelöl ist gesünder als
Sonnenblumenöl und Margarine besser als Butter!
- ③ Milch- und Milchprodukte brauchst du jeden Tag!
Fleisch, Wurst und Eier in Maßen, Fisch gern
regelmäßig essen!
- ④ Fünf Portionen Getreide und Kartoffeln solltest du
am Tag essen. Iss lieber Schwarz- als Weißbrot und
Vollkornprodukte!
- ⑤ Gemüse und Obst solltest du 5x täglich in
verschiedenen Farben genießen!
- ⑥ Wasser, ungesüßten Tee und Säfte ohne
Zuckerzusätze darfst du unbegrenzt genießen.
Mindestens einen Liter sollen Kinder über den Tag
verteilt trinken!