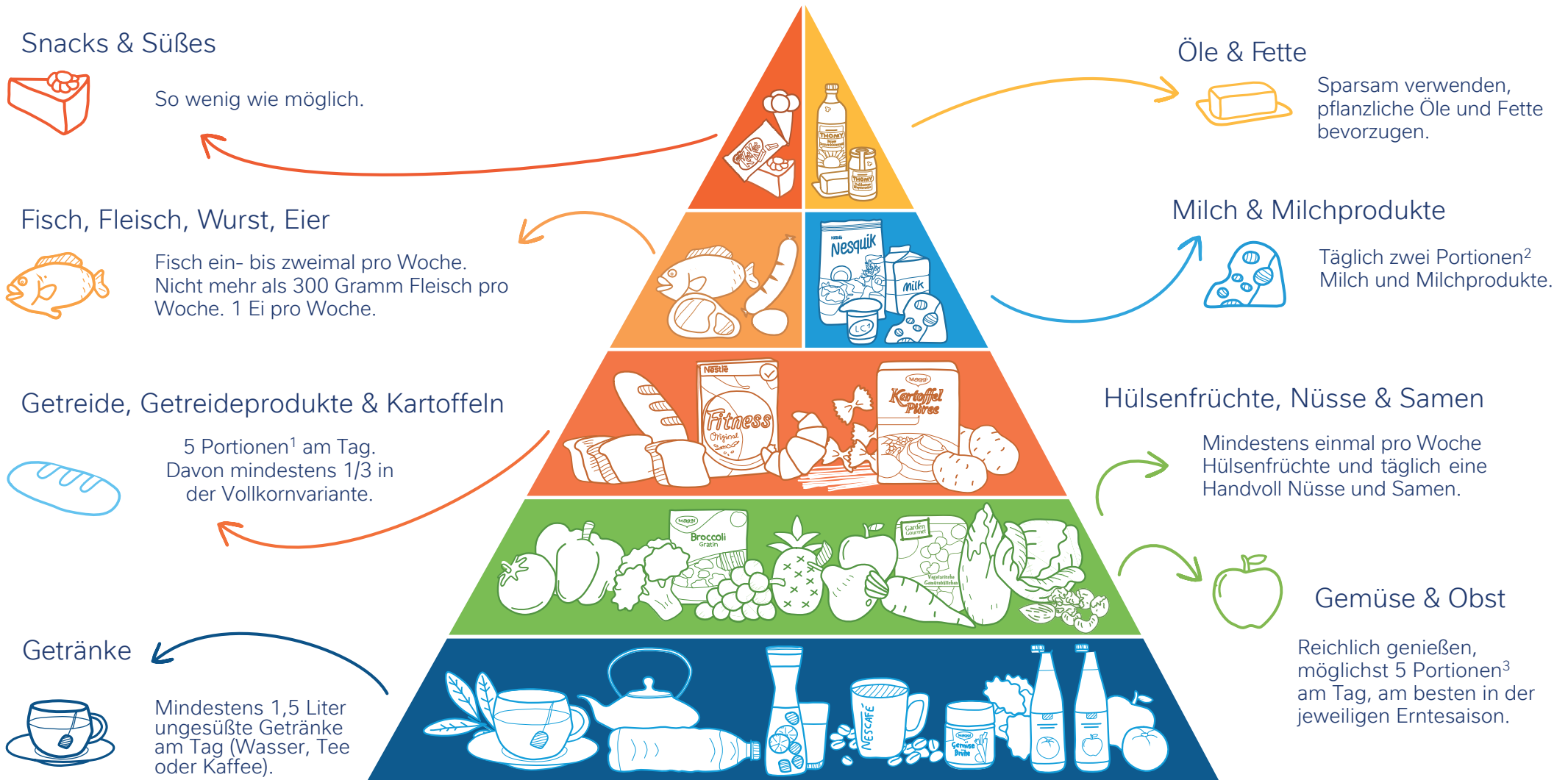


Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide zeigt auf den ersten Blick, wie eine gesunde Ernährung aussehen soll. Das große Lebensmittelangebot ist in sieben unterschiedlich große Lebensmittelgruppen eingeteilt. Je größer ein Segment, umso häufiger und reichlicher sollten Lebensmittel aus dieser Gruppe gegessen werden.

- 1: Eine Portion Getreide entspricht z. B. 1 Scheibe Brot oder 60 g Getreideflocken.
 2: Eine Portion Milch oder Milchprodukte entspricht z. B. 1 Glas Milch, 1 Scheibe Käse oder 1 kl. Becher Joghurt.
 3: Eine Portion Obst oder Gemüse entspricht z. B. 1 Banane oder 1 Handvoll Radieschen.