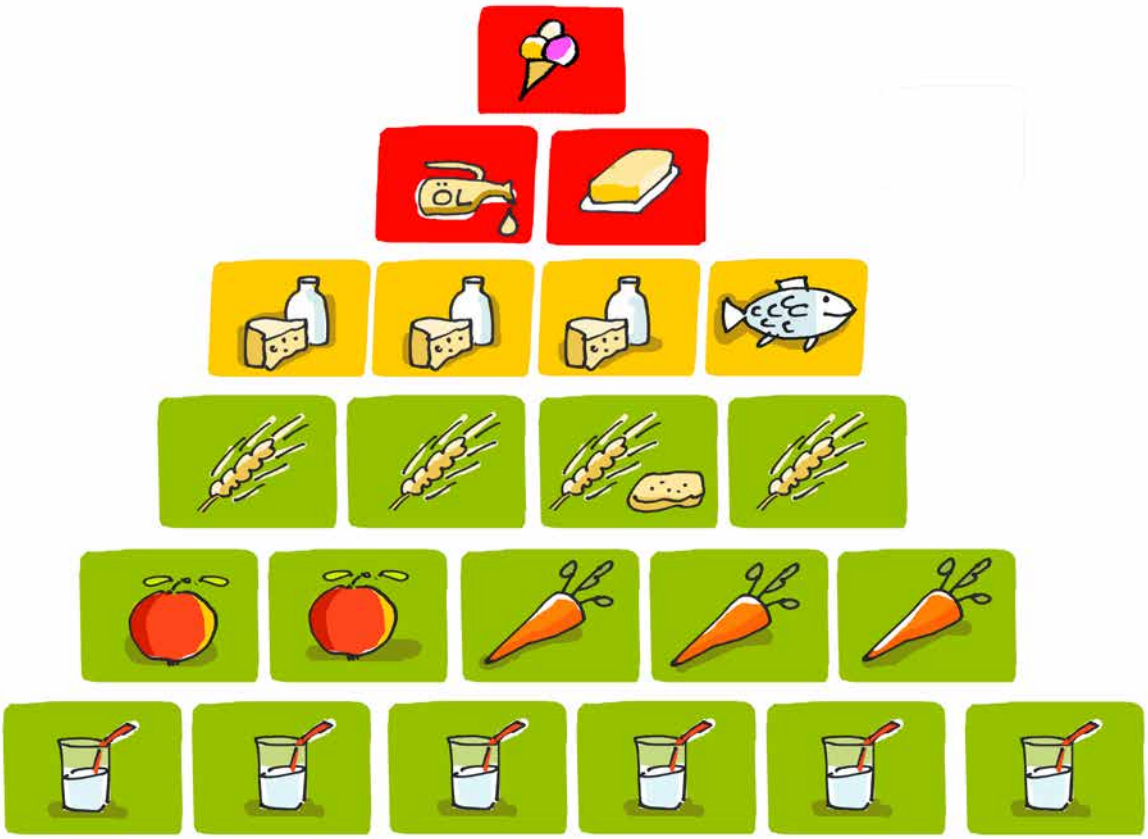
Ernährung

Warum ist Ernährung so wichtig?

- Nahrung gibt deinem Körper Energie.
- Gesunde Ernährung hält dich fit.
- Gesunde Ernährung hilft dir, dich vor Krankheit zu schützen.
- Gutes Essen ist lecker und hebt die Stimmung!

Die Ernährungs-Pyramide

Dieses Bild zeigt uns, was wir essen und trinken sollen.



aid-Ernährungspyramide (eigene Darstellung nach aid-Infodienst, Idee: S. Mannhardt)

Worauf soll man achten für eine gesunde Ernährung?

Davon sollen wir viel trinken:

- Wasser
- Tee ohne Zucker
- Saft-Schorle

Davon sollen wir viel essen:

- Obst
- Gemüse

Man sollte 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag essen.

**Um fit und gesund zu bleiben,
sollte man 5 Portionen
Obst und Gemüse am Tag essen!**

1 Portion ist eine Hand voll Obst oder Gemüse.
1 Portion sind 2 Hände voll Beeren und kleinem Gemüse.
1 Portion ist ein Glas reiner Saft.

Getreide oder Kartoffeln

Das ist zum Beispiel:

- Brot
- Reis
- Kartoffeln
- Nudeln
- Müsli

Davon soll man **4 Portionen** am Tag essen.

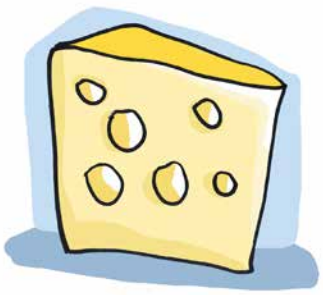
1 Portion ist:

- eine Handfläche Brot
- eine Handvoll Müsli
- 2 Hände voll gekochte Nudeln oder Kartoffeln oder Reis

Milch und Milch-Produkte

Milch-Produkte sind zum Beispiel:

- Käse
- Joghurt
- Buttermilch



Davon sollte man **3 Portionen** am Tag essen.

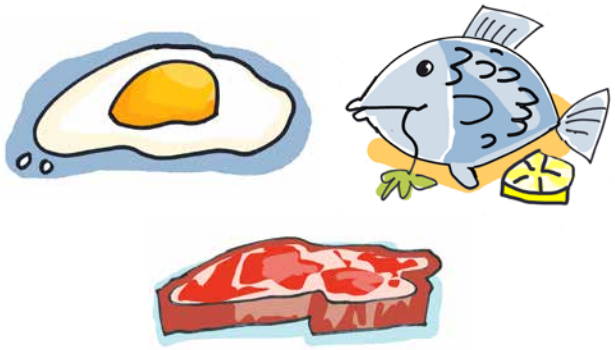
1 Portion ist:

- ein Glas Milch
- ein kleiner Becher Joghurt
- eine Scheibe Käse

Fleisch und Wurst

Fisch und Eier

Man sollte nicht mehr als **3 Portionen** in der Woche davon essen.



1 Portion ist:

- ein Stück Fleisch oder Fisch
- 1 bis 3 dünne Scheiben Wurst
- 1 Ei

Davon sollen wir sehr wenig essen:

- Fette
- Öle

Das sollen wir nur selten essen:

- Süßigkeiten
- Snacks

Nicht jeden Tag, aber dafür mit Genuss!