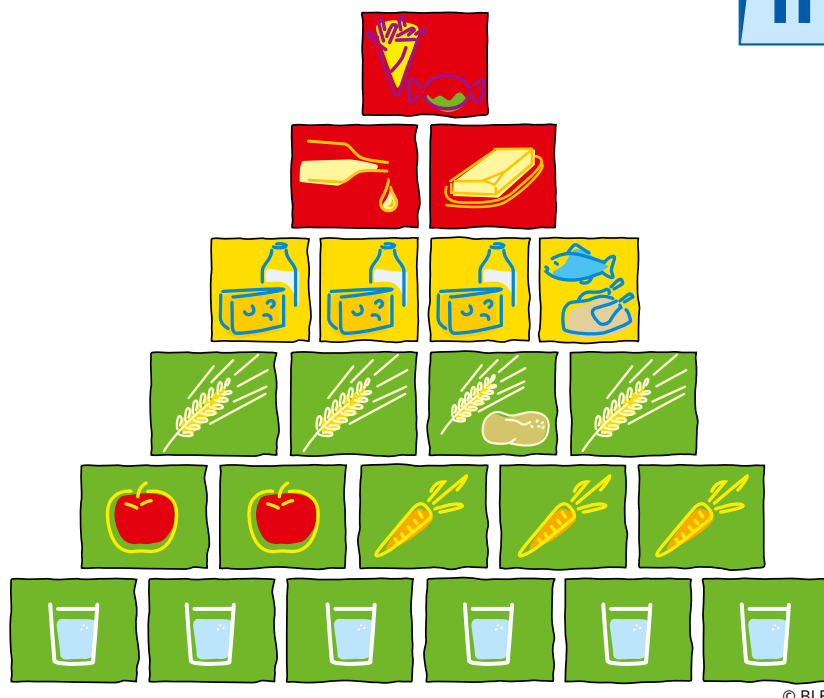


# Die Ernährungspyramide

## im Unterricht



**Materialsammlung für weiterführende Schulen, Berufs- und Förderschulen**

Die Pyramide verstehen ..... 3

Exkurs: Pyramidenwissen für Profis ..... 5

Die Pyramide kritisch hinterfragen ..... 7

Die Pyramide nutzen ..... 9

Arbeitsblätter ..... 12

### Differenzierung leicht gemacht

Veränderbare Dateien und vieles mehr im Downloadbereich unter:

[www.bzfe.de/pyramidenmaterial](http://www.bzfe.de/pyramidenmaterial)

Passwort:



Schön, dass Sie sich für die Ernährungspyramide entschieden haben. In dieser Sammlung finden Sie zahlreiche Ideen für Unterricht, Projekttag oder AGs. Mit Hilfe der Materialien können Ihre Schüler\*innen die Ernährungspyramide kennenlernen, Kernbotschaften erarbeiten, auffrischen oder vertiefen.

Die Sammlung bündelt Vorschläge und Materialien zur Pyramide aus verschiedenen BZfE-Medien. Die Vorlagen sind alle einzeln einsetzbar und als Impulsgeber – nicht als Unterrichtsreihe – zu verstehen. Sie liegen in unterschiedlichen Niveaustufen und Gestaltungsvarianten vor.

### Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- ▶ erklären den **Aufbau der Ernährungspyramide** und nutzen sie als Orientierung.
- ▶ beschreiben ihre **Gewohnheiten** bezüglich Essen, Trinken und Bewegung.
- ▶ vergleichen ihre Ernährungsgewohnheiten mit der Pyramide und nutzen **Spielräume** für eigene Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen.
- ▶ planen beispielhaft einen verantwortungsbewussten, persönlichen **Tagesspeiseplan inklusive Bewegung**.
- ▶ und vieles mehr

### Wichtig zu wissen, bevor Sie starten

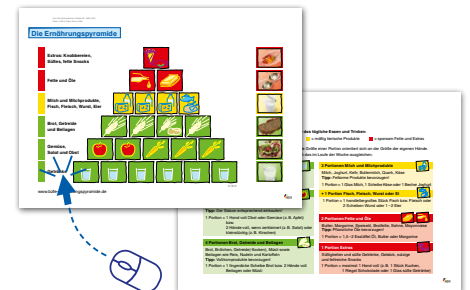
- ▶ Die Ernährungspyramide ist ein einfaches, didaktisches Modell für unser tägliches Essen und Trinken. Kurz zusammengefasst empfiehlt sie: **Von allem etwas, vor allem Pflanzliches!**
- ▶ Damit steht die Pyramide für **gesundheits- und umweltfreundliches** Essen und Trinken. Beide Aspekte ergänzen sich.
- ▶ **Wissenschaftliche Basis** des Modells sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE, [www.dge.de](http://www.dge.de), Stand: Dezember 2023).
- ▶ Die Portionsgrößen orientieren sich an alltagstauglichen Messgrößen und wollen eine **rigide Kontrolle bewusst vermeiden**.
- ▶ Die Symbole stehen stellvertretend für eine große Vielfalt an Produkten und Sorten, die es in jeder Lebensmittelgruppe **mit allen Sinnen zu erkunden** gibt. Einteilungen in „gesund“ und „ungesund“ sind dabei kontraproduktiv ebenso wie strenge „Man soll“-Vorgaben oder Verbote.
- ▶ Die Pyramide lässt bewusst viel Spielraum für eigene Bedürfnisse. Und auch bei der Einsortierung von Lebensmitteln in die Pyramide gilt: **Ziel ist das Hinterfragen und die Reflexion** der Zutaten, denn manchmal gibt es mehr als eine richtige Zuordnung.
- ▶ **Mehrperspektivität ist Trumpf!** Zur Ernährungsbildung gehören auch folgende Fragen: Wo kommt unser Essen her? Wer hat es produziert und zubereitet? Wie ist das Essensangebot in unserer Schule? Was machen wir mit Resten? Wem vertraue ich in Ernährungsfragen? Wie können wir uns für faire Ernährungsumgebungen einsetzen? (siehe auch „Wie kann Ernährungsbildung gelingen?“ auf [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de))

# Die Pyramide verstehen

## Aufbau der Pyramide: Lebensmittelgruppen, Ampelfarben, Portionsbausteine, Handmaß

### Acht Lebensmittelgruppen

In den sechs Ebenen der Pyramide finden acht verschiedene Lebensmittelgruppen Platz. Jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Hier lassen sich alle Lebensmittel einordnen, auch Fastfood, Softdrinks und Chips. Das bedeutet: Alle Lebensmittel sind erlaubt, eine ausgewogene Auswahl ist das Ziel.



**Die Ernährungspyramide:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Ernährungspyramide

**In einfacher Sprache:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Einfache Sprache > Gut essen > Die Ernährungspyramide (1)

**Tipp:** Die 70 Lebensmittelkarten zeigen Fotos aus allen Gruppen. Die Blankokarten ermöglichen es, eigene Fotos zu ergänzen.



**Kostenfreies Poster**  
[www.ble-medianservice.de](http://www.ble-medianservice.de) >  
 Artikel-Nr. 3914

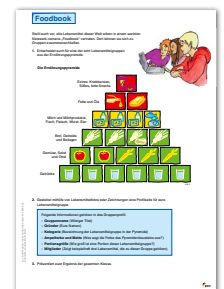


### Die Ernährungspyramide im Profil

Zur Erarbeitung der wichtigsten Pyramidenbotschaften bietet sich das Arbeitsblatt „Foodbook“ an. Hier erstellen die Schüler\*innen zu einer Lebensmittelgruppe eine Profilseite, wie sie für soziale Medien typisch ist. Die benötigten Informationen finden sie in der Übersichtskarte zur Pyramide. Je nachdem, ob sie den Steckbrief analog oder digital erstellen, können sie Prospektfotos ausschneiden, zeichnen, Fotos machen oder ein kurzes Video erstellen.



**In der Schule teilen:** Das Pyramidenmodell anderen vorstellen, z. B. durch eine Ausstellung, auf der Website oder mit Aufstellern in der Mensa.

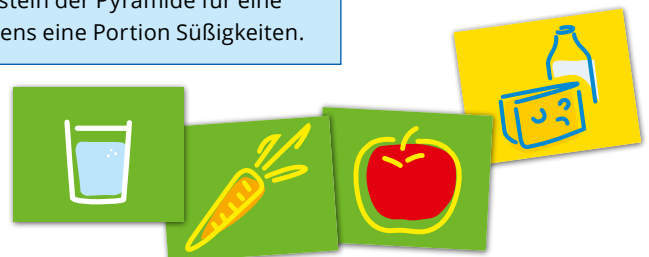


### Ampelfarben und Portionsbausteine

Was heißt: ausgewogen? Die Ampelfarben geben eine grobe Orientierung, welche Lebensmittel wir mehr oder weniger benötigen. Darüber hinaus steht jeder Baustein der Pyramide für eine Portion; also täglich fünf Portionen Gemüse und Obst aber höchstens eine Portion Süßigkeiten.

#### Das bedeuten die Ampelfarben:

- rot = sparsam Fette und Extras
- gelb = mäßig tierische Produkte
- grün = reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke

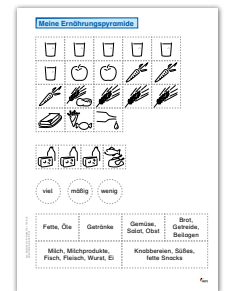
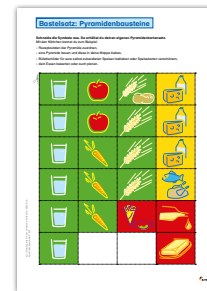
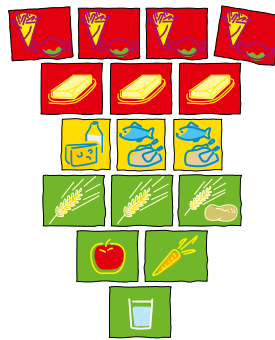


**Ampelfarben:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Die Ernährungspyramide > Was esse ich?

**Portionsgrößen:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Die Ernährungspyramide > Wie viel esse ich?

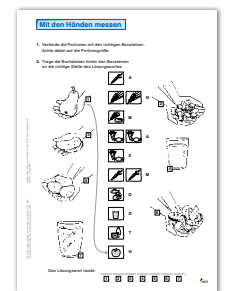
**In einfacher Sprache:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Einfache Sprache > Gut essen > Die Ernährungspyramide (2)

**Tipp:** Die beiden Bastelsätze zur Pyramide lassen sich vielfältig nutzen: Zum Aufkleben auf Speisekarten, Büffetschilder oder Rezepte oder die Schüler\*innen bauen die Pyramide nach. Wenn Sie ausreichend viele Bausteine ausdrucken, können Sie visualisieren, wie instabil Pyramiden ohne breite Basis werden: Ist die Basis zu schwach und die Spitze zu breit, bricht die Pyramide zusammen (siehe auch ). Im Downloadbereich finden Sie die Bausteine auch einzeln als PDF-Datei.



## Die Hand als Maß

Im Angesicht von „All-you-can-eat“ und „XXL-Menüs“ ist auf das eigene Augenmaß nicht immer Verlass. Auch exakte Grammangaben für Portionen haben sich im Alltag nicht bewährt. Deshalb verwendet die Ernährungspyramide die eigene Hand als einfache Messhilfe. Der Vorteil: Die Hand ist immer dabei. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit, dass der Bedarf je nach Alter und Geschlecht variiert.



**Handmaß:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Die Ernährungspyramide > Wie groß ist eine Portion?

## Zur Festigung und Wiederholung

Welches Lebensmittel gehört wohin? Verschiedene Zuordnungsaufgaben und die Fehlersuche helfen dabei, die Pyramide besser kennenzulernen oder aufzufrischen. Das Dominospiel gibt es in zwei Varianten: Die Grundlagenfragen wiederholen die wichtigsten der Pyramidenbotschaften. Dabei kann die Übersichtskarte helfen, selbstständig zu einer Lösung zu finden oder diese zu überprüfen. Die Vertiefung stellt kniffligere Fragen zum Verständnis und Umgang mit der Pyramide.



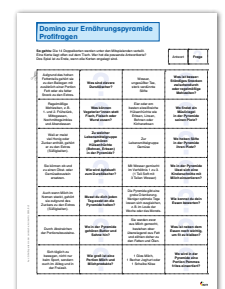
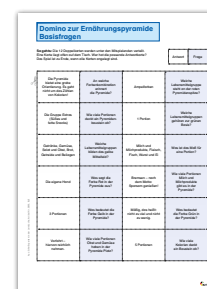
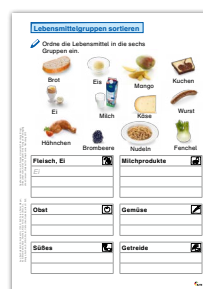
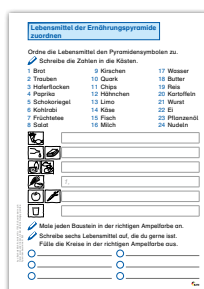
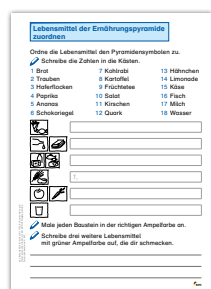
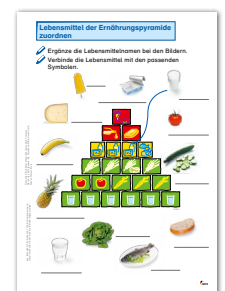
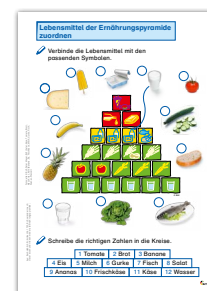
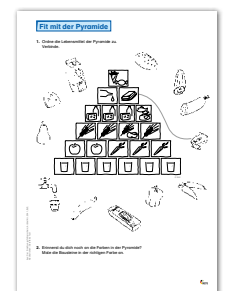
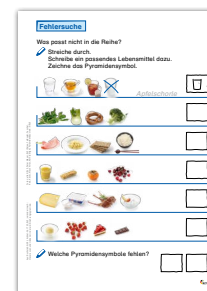
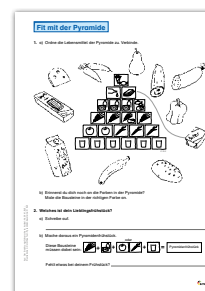
**Achtung:** Die beiden Domino-Varianten sind nicht miteinander kombinierbar!

Das BZfE bietet zur Pyramide vier digitale Quizze auf zwei verschiedenen Plattformen an.

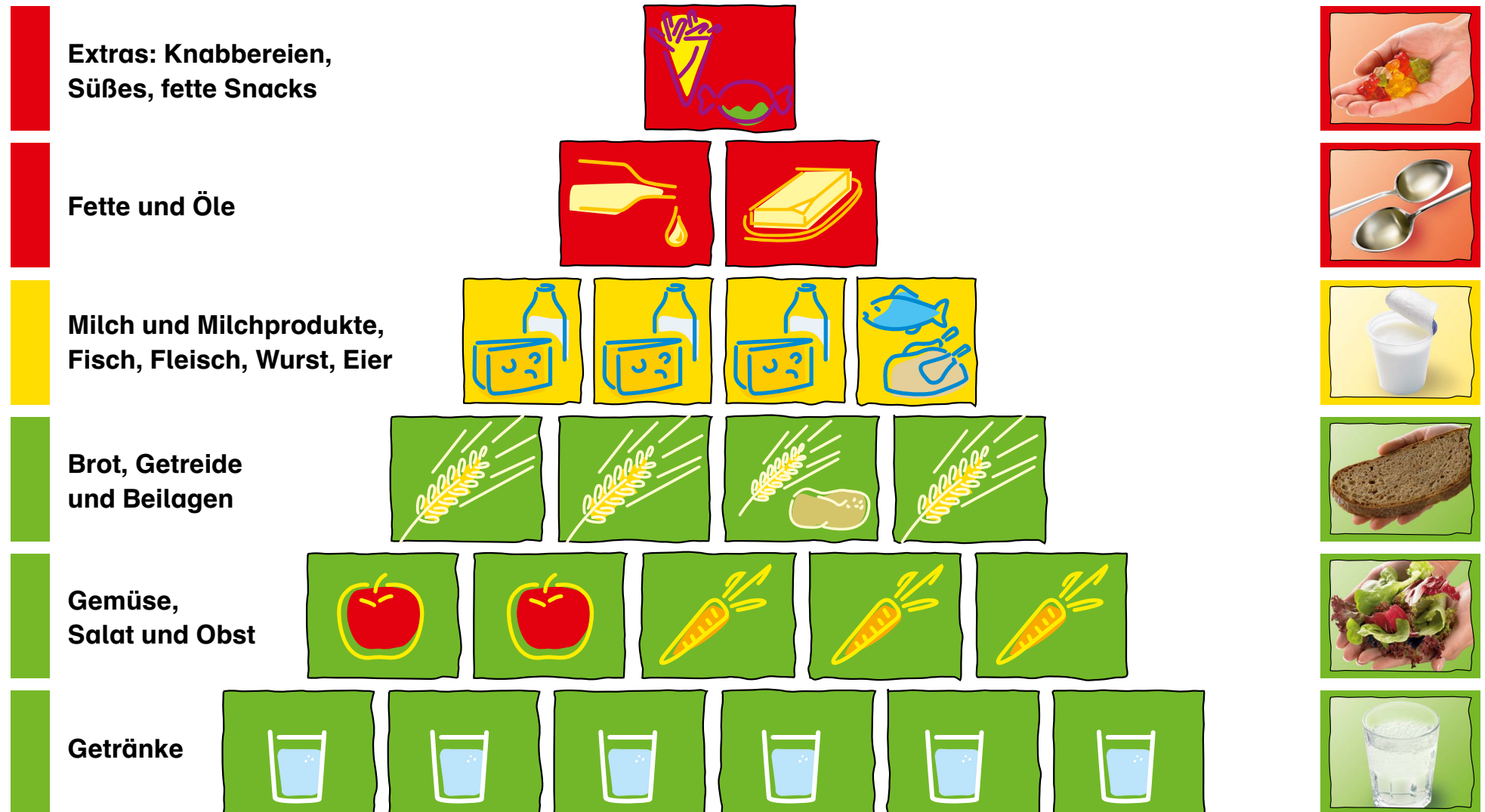


**Quizze:** [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Ernährung > Bildung > Material für die Schule > Digitale Quizze

**Tipp:** Die „Quizfragen zur Ernährungspyramide“ können Sie nutzen, um selbst digitale Quizze, Lern-Apps oder ähnliches zu erstellen.



# Die Ernährungspyramide



© BLE

# Lebensmittelkarten: Getränke



das Wasser



die Apfelschorle



der Früchtetee



der Früchtetee



das Leitungswasser



der selbstgemachte Eistee



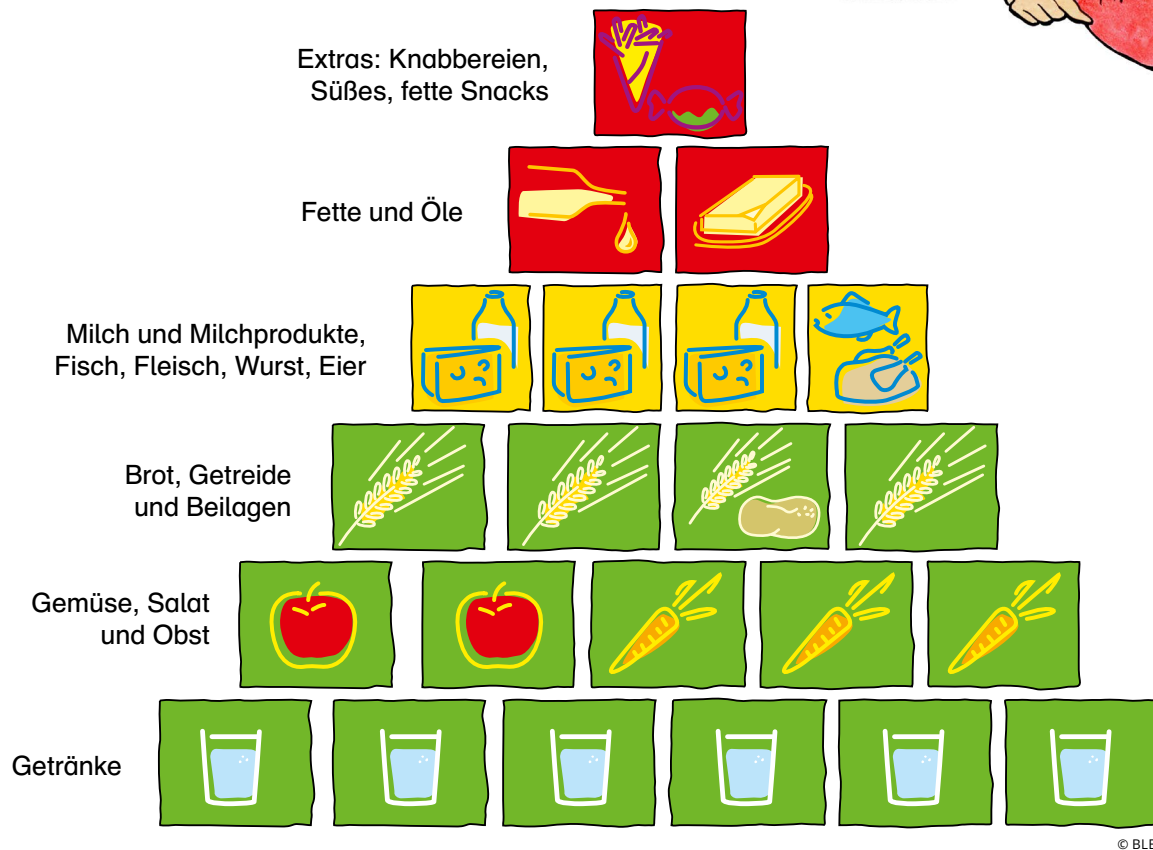
# Foodbook

Stellt euch vor, alle Lebensmittel dieser Welt wären in einem sozialen Netzwerk namens „Foodbook“ vertreten. Dort können sie sich zu Gruppen zusammenschließen.

1. Entscheidet euch für eine der acht Lebensmittelgruppen aus der Ernährungspyramide.



## Die Ernährungspyramide



2. Gestaltet mithilfe von Lebensmittelfotos oder Zeichnungen eine Profilseite für eure Lebensmittelgruppe.

Folgende Informationen gehören in das Gruppenprofil:

- **Gruppenname** (Witziger Titel)
- **Gründer** (Eure Namen)
- **Kategorie** (Bezeichnung der Lebensmittelgruppe in der Pyramide)
- **Ampelfarbe und Motto** (Was sagt die Farbe des Pyramidenbausteins aus?)
- **Portionsgröße** (Wie groß ist eine Portion dieser Lebensmittelgruppe?)
- **Mitglieder** (Zeigt beispielhaft drei Lebensmittel, die zu dieser Gruppe gehören)

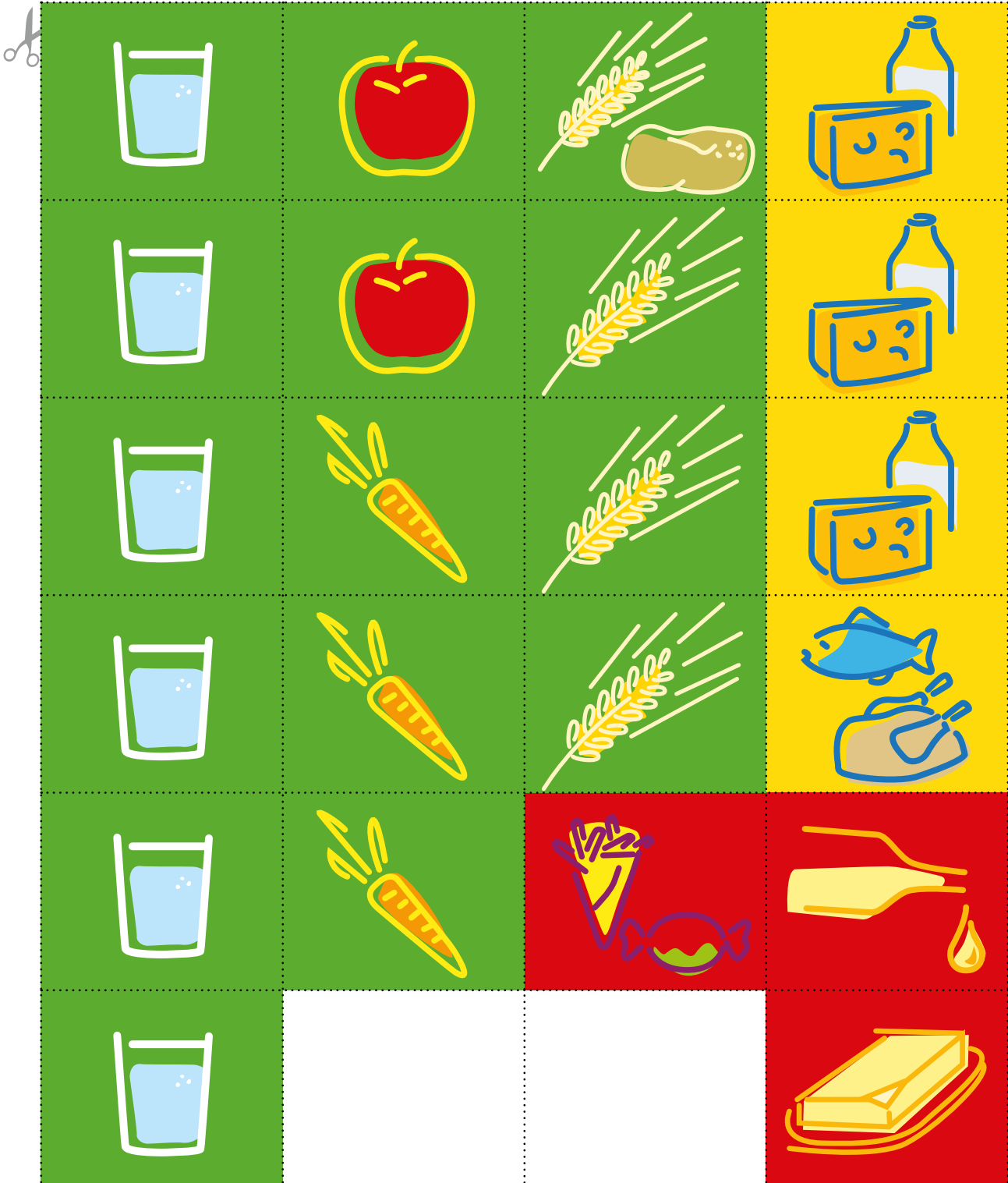
3. Präsentiert euer Ergebnis der gesamten Klasse.

# Bastelsatz: Pyramidenbausteine

**Schneide die Symbole aus. So erhältst du deinen eigenen Pyramidenkartensatz.**

Mit den Kärtchen kannst du zum Beispiel

- Rezeptzutaten der Pyramide zuordnen,
- eine Pyramide bauen und diese in deine Mappe kleben,
- Büfettschilder für eure selbst zubereiteten Speisen bekleben oder Speisekarten verschönern,
- dein Essen bewerten oder auch planen.



# Handportionskarten



eine Portion Wasser



eine Portion Blattsalat



eine Portion Brokkoli



eine Portion Möhren und Gurke



eine Portion Hülsenfrüchte



eine Portion Apfel



eine Portion Kirschen



eine Portion Brot