



INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser.	4
1 Die Ernährungspyramide – Ein alltagstaugliches Portionsmodell	5
2 Was esse ich? Die Lebensmittelgruppen	6
3 Welches Lebensmittel gehört wohin? Tipps zum Einsortieren	10
4 Wie viel esse ich? Portionen und Portionsgrößen	15
5 Was esse ich morgens, mittags und abends? Die Mahlzeiten	19
6 Bewegung – Sie gehört dazu!	24
7 Wie nutze ich die Ernährungspyramide? Material für Kita, Schule und Beratung	26
8 Weitere Medien – Rund um die Ernährungspyramide	31
Impressum	35

Liebe Leserin, lieber Leser,

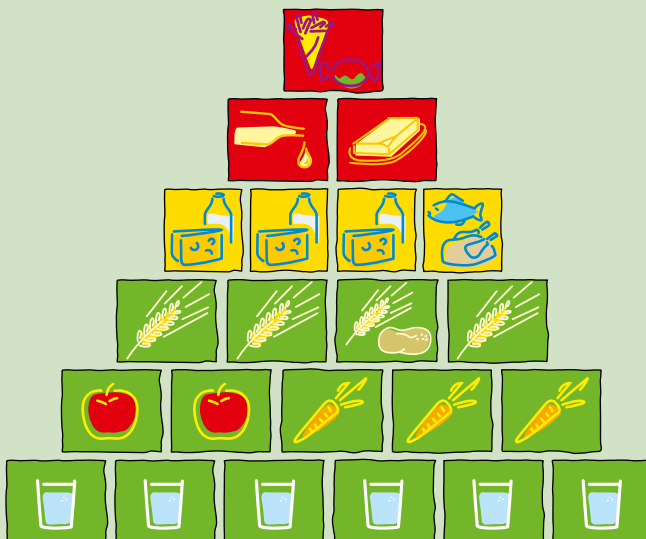
gesund, mit Spaß und Genuss essen und trinken – leichter gesagt als getan!
Angesichts teils komplizierter, teils widersprüchlicher Ernährungsempfehlungen fällt es oft schwer, das Wesentliche zu begreifen und umzusetzen.

Mit seiner Ernährungspyramide bietet das BZfE Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein einfaches, praxiserprobtes Modell, mit dessen Hilfe jeder – ohne umständliches Kalorienzählen – sein Essverhalten überprüfen und verbessern kann.

Eine kurze Einführung genügt und schon kann jeder seine Ernährung optimieren. Nachfolgende Ausführungen richten sich an Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte und alle in der Ernährungsberatung tätigen Multiplikatoren, die das Pyramidenmodell und seine Didaktik verstehen möchten, um es bei ihren Zielgruppen einsetzen zu können. Ergänzend dazu bietet das BZfE Spiele, Unterrichtsmaterial, Poster und über 200 Lebensmittel-Fotokarten an. Damit möchten wir Ihnen anschauliche Materialien für Kindergarten, Schule und Beratung an die Hand geben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung.

Ihr Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)





1 Die Ernährungspyramide – Ein alltagstaugliches Portionenmodell

Das BZfE-Pyramidenmodell zeichnet sich durch folgende Vorteile aus:

Es ist **wissenschaftlich fundiert**:

Es baut auf den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) und den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf.

Es ist für jeden **leicht verständlich**:

- Lebensmittel werden zu Gruppen zusammengefasst.
- Lebensmittel werden nach den Ampelfarben Rot, Gelb und Grün bewertet.
- Es verzichtet bewusst auf Gramm- und Kalorienangaben. Die Mengen werden mit dem Handmaß gemessen.

Es orientiert sich am **Alltag**:

- Für jeden Tag gibt es Portionsempfehlungen.
- Es berücksichtigt alle Lebensmittel, auch die Extras (in der Pyramidenspitze).
- Es baut auf gemeinsamen Mahlzeiten auf.

Es ist **interaktiv**:

Durch Abstreichen der Portionsbausteine kann jeder sein Essverhalten selbstständig erfassen, bewerten und optimieren.

Es ist **bewährt**:

Es ist langjährig erfolgreich in der Ernährungsbildung bei Kindern und Jugendlichen, in Schule und Beratung erprobt, aber auch ideal für die Arbeit mit Erwachsenen.

Es ist **flexibel**:

Die genauen Portionsgrößen können – je nach Alter, Geschlecht, sportlicher Aktivität und physiologischen Besonderheiten – zielgruppengerecht definiert werden.



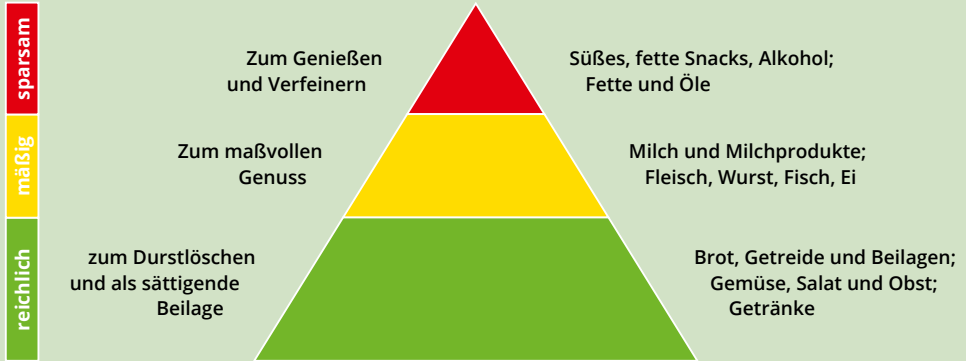
2 Was esse ich? Die Lebensmittelgruppen

Die Pyramide bietet acht Lebensmittelgruppen auf sechs Ebenen Platz. Die Basis bilden die Getränke und die pflanzlichen Lebensmittel, im mittleren Teil finden sich die tierischen Produkte und in der Spitze die Fette. Ganz oben stehen die Extras (Süßes, Knabbereien, Alkohol). Ihr Platz in der Pyramidenspitze heißt jedoch nicht, dass sie empfehlenswert sind. Vielmehr werden süße und salzige Leckereien geduldet, wenn die Basis und das Mittelfeld ausreichend im täglichen Speiseplan vertreten sind.

Diese Empfehlungen werden in der Pyramide zusätzlich durch die Ampelfarben von grün bis rot verdeutlicht. Sie helfen nicht nur Kindern bei der Bewertung:

- reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke,
- mäßig tierische Produkte,
- sparsam Fette, fettreiche Lebensmittel und Extras.

Essen nach den Ampelfarben



Acht Lebensmittelgruppen

In der Ernährungspyramide ist jeder Lebensmittelgruppe ein Symbol zugeordnet. So lassen sich die Lebensmittel leicht zu Gruppen zusammenfassen.

Kinder können sich die Lebensmittelgruppen leichter merken, wenn sie lustige Namen, wie Familie Durstig oder Fruchtig, erhalten.



Getränke – Wasser über alles

Die Basis bilden die Getränke. Dazu zählen hauptsächlich Wasser, Kräuter- und Früchtetees sowie stark verdünnte Säfte (ein Teil Saft gemischt mit drei Teilen Wasser). Unverdünnte Obstsaftsäfte, Fruchtsaftgetränke und Limonaden sind als Getränke zu zuckerreich. Milch bekommt aufgrund ihres hohen Nährwerts eine eigene Lebensmittelgruppe zugeteilt und zählt deshalb auch nicht zu den Getränken. Kaffee und schwarzer Tee sind für Erwachsene in Maßen als Flüssigkeitslieferanten geeignet.



Gemüse, Salat und Obst – lecker und bunt



Fünf Portionen am Tag dürfen es sein – davon mindestens drei Portionen Gemüse. Die meisten Gemüse- und Obstarten sind

kalorienarm, aber reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und so genannten sekundären Pflanzenstoffen. Das sind Geschmacks-, Geruchs- und Farbstoffe der Pflanze, die den Menschen vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Auch Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen, Linsen) dürfen einen festen Platz im Wochenspeiseplan einnehmen, da sie wertvolles Eiweiß, Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe liefern.



Brot, Getreide und Beilagen – Vollkorn ist wertvoller

Auf der dritten Ebene der Pyramide finden sich Brot, Brötchen, Getreideflocken, Kartoffeln, Nudeln und Reis. Ihre Stärke versorgt z. B. Muskeln und Gehirn mit



der nötigen Energie. Vollkornprodukte (Vollkornbrot und -brötchen, Vollkornknäckebrot, ungeschälter Reis, Vollkorngetreideflocken, Vollkornnudeln) und Kartoffeln liefern zudem wertvolle B-Vitamine, viele Mineralstoffe und Ballaststoffe. Bei Auszugsmehlprodukten und geschältem Reis fehlt ein Teil dieser wertvollen Inhaltsstoffe; deshalb auch die Empfehlung zum Verzehr von Vollkornprodukten. Außerdem bewirken die Ballaststoffe eine größere und länger andauernde Sättigung.

Ganze Körner im oder auf dem Brot sind noch lange kein Beweis, dass es sich um echtes Vollkornbrot handelt. Vollkornbrot muss aus dem ganzen Korn hergestellt sein, das grob geschrotet oder auch ganz fein vermahlen wird. Letzteres mögen Kinder übrigens häufig lieber. Ein Blick auf die Zutatenliste bei verpacktem Brot bzw. die Frage an den/ die Fachverkäufer/-in bringt Klarheit.

Wer gerne Müsli isst, kann sich seine Getreideflocken-Mischung auf Vorrat nach eigener Vorliebe selbst mischen. Bei Fertigmischungen sind solche aus Vollkornflocken ohne Zuckerzusatz ideal. Andernfalls wird aus dem Nährstoffspender Müsli leicht eine Süßigkeit.



Milch und Milchprodukte – verdienen mehr Beachtung

Auf der vierten Stufe in der Pyramide finden sich Milch, Käse, Joghurt und alle anderen Milchprodukte (außer Butter und Sahne: siehe Fette und Öle). Die Bedeutung dieser Gruppe zeigt sich schon darin, dass sie mit drei Portionsbausteinen vertreten ist. Milch und Milchprodukte liefern wertvolles Eiweiß, Kalzium für die Knochen, Vitamine und viele andere Nährstoffe, aber einige Vertreter sind auch recht fettreich.



Fleisch, Wurst, Fisch und Ei – in Maßen

Jedes dieser Lebensmittel ist wichtig – als Lieferant von hochwertigem Eiweiß, B-Vitaminen, Eisen für die Blutbildung und Zink für die Immunabwehr. Seefisch liefert darüber hinaus Jod, einen wichtigen Baustein der Schilddrüsenhormone. Zwei Portionen Fisch pro Woche sind empfehlenswert.

Fleisch und v. a. Wurst enthalten aber auch unerwünschte Inhaltsstoffe.

Besonders günstig sind fettarmes Muskelfleisch (ohne Panade) und fettarme Wurstwaren wie z. B. Schinken, Putenbrust- und Bratenaufschnitt. Als weniger wertvoll gelten die fettreichen Vertreter dieser Gruppe wie