

# Die Ernährungspyramide zum Selberbasteln

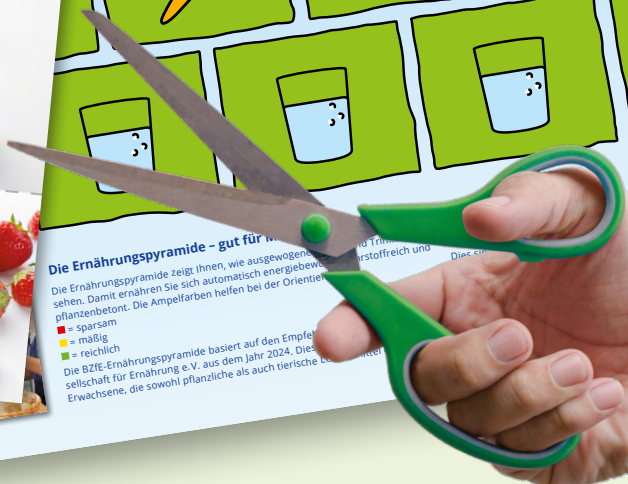
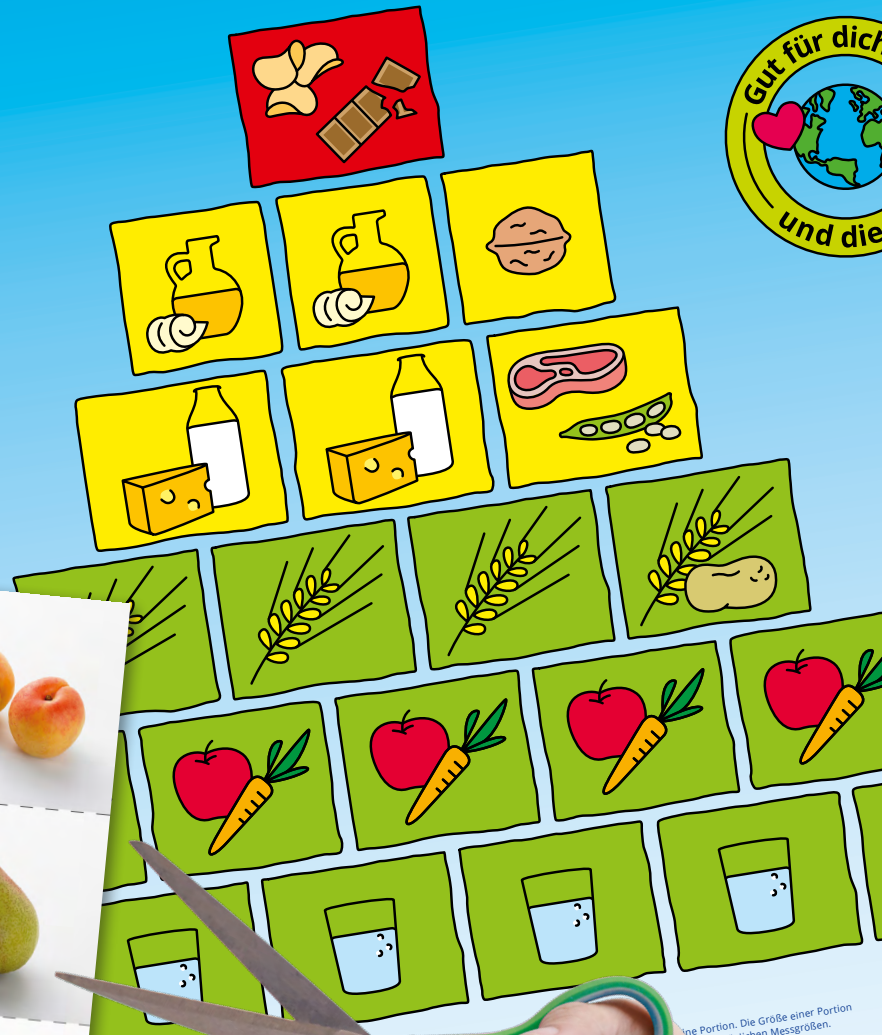
5 Ideen mit Anleitung

## Die Ernährungspyramide

Extras

Öle und Fette  
Nüsse

Milch und Milchprodukte  
Fleisch, Fisch und Ei



**Die Ernährungspyramide - gut für...**  
 Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, wie ausgewogen Sie Ihre Ernährung gestalten können. Sie zeigt Ihnen, wie viel von welcher Nahrungsmittelgruppe Sie essen sollten. Die Ernährungspyramide ist ein Werkzeug, um Ihre Ernährung zu verbessern. Sie zeigt Ihnen, wie viel von welcher Nahrungsmittelgruppe Sie essen sollten. Die Ernährungspyramide ist ein Werkzeug, um Ihre Ernährung zu verbessern. Sie zeigt Ihnen, wie viel von welcher Nahrungsmittelgruppe Sie essen sollten.

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, wie ausgewogen Sie Ihre Ernährung gestalten können. Sie zeigt Ihnen, wie viel von welcher Nahrungsmittelgruppe Sie essen sollten. Die Ernährungspyramide ist ein Werkzeug, um Ihre Ernährung zu verbessern. Sie zeigt Ihnen, wie viel von welcher Nahrungsmittelgruppe Sie essen sollten.

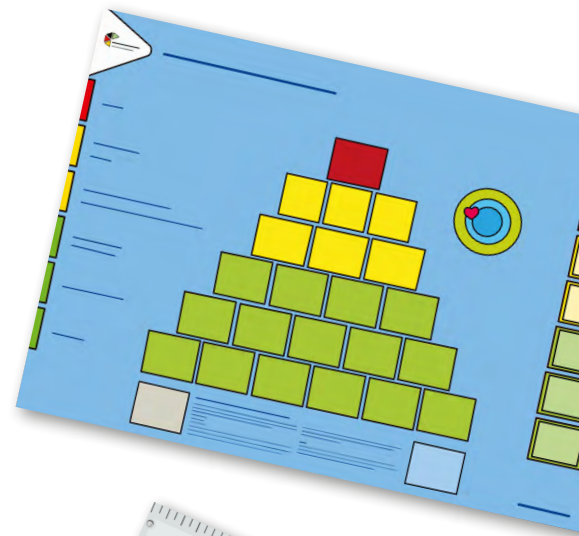
Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, wie ausgewogen Sie Ihre Ernährung gestalten können. Sie zeigt Ihnen, wie viel von welcher Nahrungsmittelgruppe Sie essen sollten. Die Ernährungspyramide ist ein Werkzeug, um Ihre Ernährung zu verbessern. Sie zeigt Ihnen, wie viel von welcher Nahrungsmittelgruppe Sie essen sollten.

5 Ideen mit Anleitung

# Die Ernährungspyramide zum Selberbasteln

Die Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) und die Lebensmittelfotos lassen sich in der Ernährungsberatung und im Unterricht vielfältig einsetzen. Hier finden Sie verschiedene Varianten, wie Sie anschauliches, haptisches Material mit wenig Aufwand selber erstellen können.

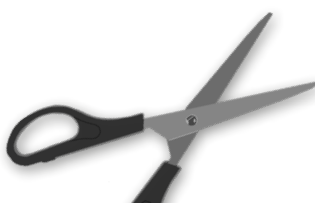
Alle dazu nötigen Dateien finden Sie **kostenfrei** im Medienservice der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE).



## Ideen für den Einsatz:

- **Für jede Situation geeignet:** Das Material ist in der Einzelberatung, mit kleinen oder großen Gruppen einsetzbar. Wählen Sie eine passende Variante.
- **Gemeinsam die Ernährungspyramide erarbeiten:** Lassen Sie die Teilnehmenden die gedruckten Bausteine selber zur Ernährungspyramide zusammensetzen oder passende Symbole in die vorgefertigten Kästchen zeichnen.
- **Lebensmittelgruppen kennenlernen:** Lassen Sie den Bausteinen in der Ernährungspyramide konkrete Lebensmittel zuordnen und dabei die große Vielfalt anhand der Lebensmittelfotos entdecken.
- **Das eigene Essverhalten reflektieren:** Wählen Sie anhand eines Ernährungsprotokolls die passenden Lebensmittelfotos aus und ordnen Sie diese auf der Ernährungspyramide an – wo gibt es leere Stellen, wo ist zu wenig Platz?
- **Ideen für Mahlzeitengestaltung anbieten:** Füllen Sie die Ernährungspyramide mit gerne gegessenen Lebensmitteln – wie lassen sich die Lebensmittel zu schmackhaften Mahlzeiten kombinieren?

**Viel Freude beim Basteln und Einsetzen!**



## Bastelanleitung 1:

# Die Bequeme

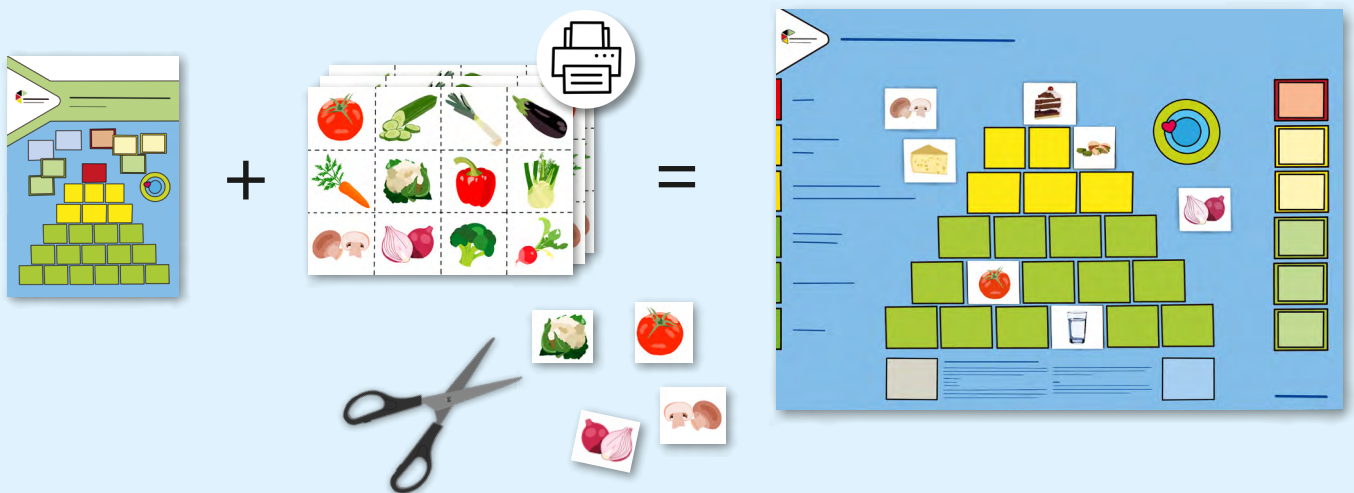
Mit dieser Bastelanleitung nutzen Sie bestehende Materialien, um mit der Ernährungspyramide zu arbeiten. Kleiner Aufwand, große Wirkung. Das Material lässt sich gut in der Einzelberatung oder in kleinen Gruppen einsetzen.

## Anleitung:

1. Bestellen Sie das Poster „**Die Ernährungspyramide**“.
2. Drucken Sie die Datei „**Ernährungspyramide basteln – die Bequeme**“ auf Papier aus. Sie ist im Medienservice unter der Artikelnummer 0977 im Bereich „Zusätzliche Dateien“ zu finden.
3. Schneiden Sie die ausgedruckten Lebensmittelfotos aus.
4. Legen Sie das Poster samt Lebensmittelfotos auf den Tisch oder hängen Sie es zum Beispiel mit Magneten an eine Tafel.

## Material:

- Poster „Die Ernährungspyramide“, Artikelnummer 3914, [www.ble-medianservice.de/3914](http://www.ble-medianservice.de/3914)
- Datei „Ernährungspyramide basteln – die Bequeme“, [www.ble-medianservice.de/0977](http://www.ble-medianservice.de/0977)
- Drucker, Schere
- ggf. Tafel und Magnete



## ! TIPPS:

Wenn Sie dickeres Kopierpapier nutzen, lassen sich die Lebensmittelfotos besser greifen und halten länger. Ein Papierschneider erleichtert die Arbeit. Diesen finden Sie im Copyshop, genau wie eine größere Papierauswahl und gute Farbdrucker.

## Bastelanleitung 2:

# Die Flexible

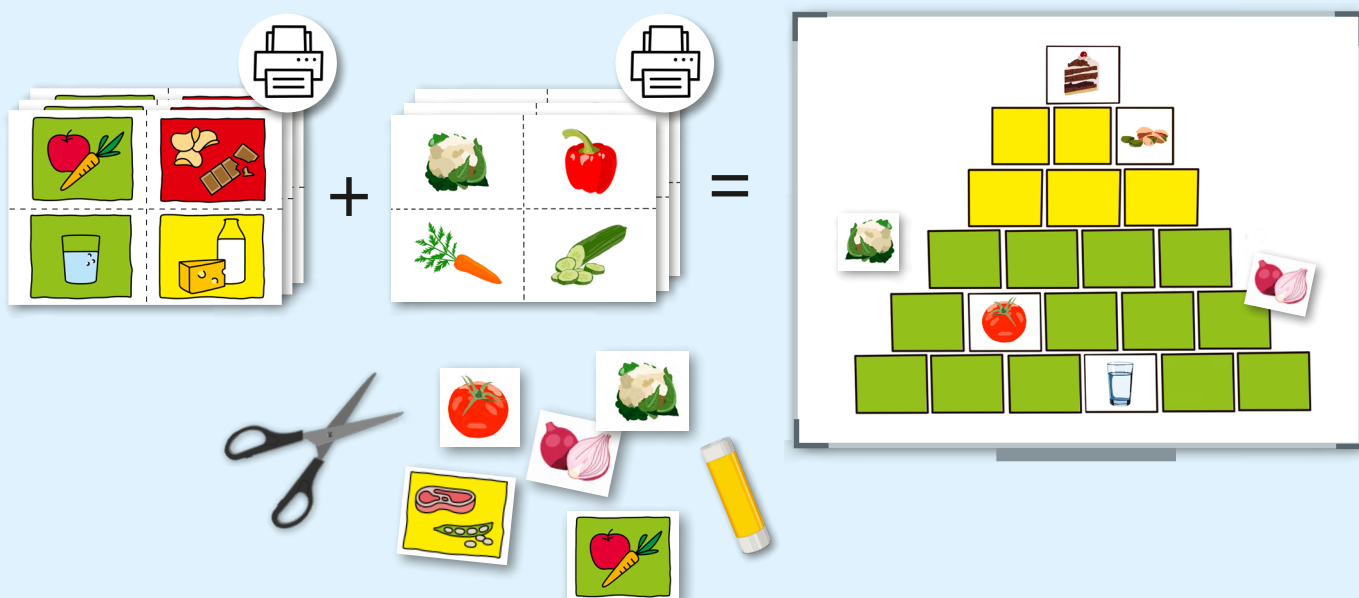
Mit der Bastelanleitung „Die Flexible“ können Sie mit wenig Aufwand und Kosten eine große Ernährungspyramide selbst erstellen. Sie eignet sich aufgrund ihrer Größe auch für die Arbeit mit Gruppen.

## Material:

- Datei „Ernährungspyramide basteln – die Flexible“, [www.ble-medien-service.de/0977](http://www.ble-medien-service.de/0977)
- Drucker, Schere
- ggf. Tafel, Kleber, Flipchart

## Anleitung:

1. Drucken Sie die Datei „**Ernährungspyramide basteln – die Flexible**“ auf Papier aus. Sie ist im Medienservice unter der Artikelnummer 0977 im Bereich „Zusätzliche Dateien“ zu finden.
2. Schneiden Sie die ausgedruckten Bausteine der Ernährungspyramide und Lebensmittelfotos aus.
3. Ordnen Sie die Bausteine in Form der Ernährungspyramide an. Die Bausteine können auf den Boden gelegt oder zum Beispiel auf ein Flipchart oder an die Tafel/Wand geklebt werden. Die Lebensmittelfotos lassen sich gut mit wiederablösbarem Klebestift auf den Bausteinen anbringen.



### TIPPS:

Sie können die gedruckten Materialien laminieren, um die Haltbarkeit zu erhöhen. Dann lassen sie sich beispielsweise mit Klettkelebelementen befestigen. Die Lebensmittelfotos und die Bausteine der Ernährungspyramide sind auch als jpg-Dateien verfügbar, welche sich als Fotoabzüge drucken lassen: [www.ble-medien-service.de/0184](http://www.ble-medien-service.de/0184). Beim Laminieren oder Ausdrucken auf Fotopapier bietet es sich an, eine matte Variante zu wählen. So lassen sich die Bilder auch auf Distanz gut erkennen.

## Bastelanleitung 3:

# Die Kompakte

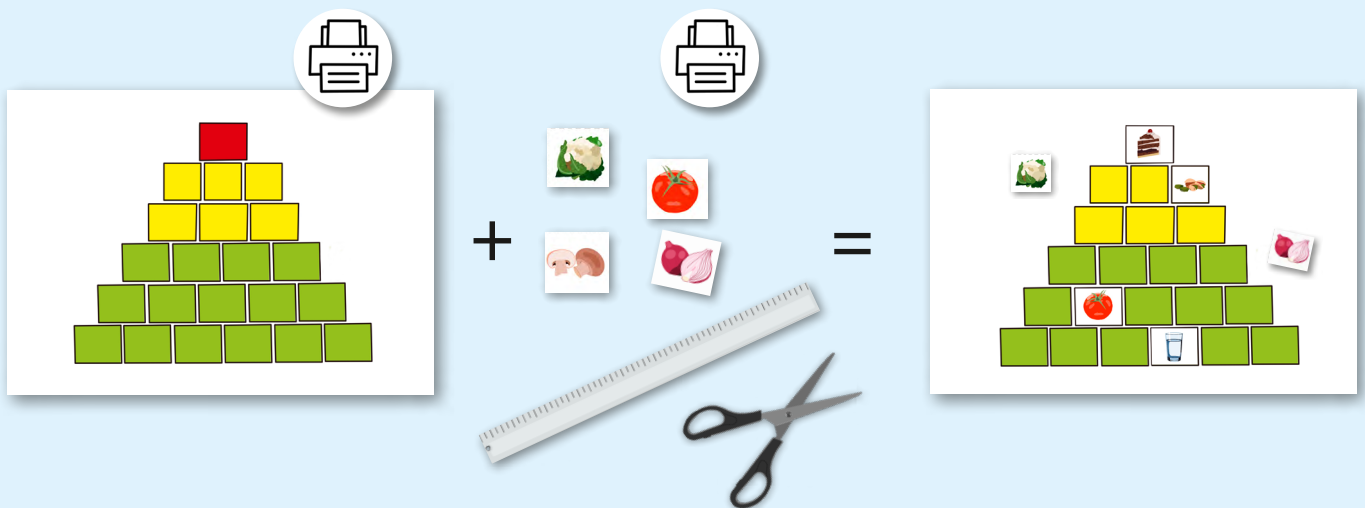
Mit der Bastelanleitung „Die Kompakte“ können Sie mit wenig Aufwand ein langlebiges Material zur Ernährungspyramide selbst erstellen. Es eignet sich für den Einsatz in der Einzelberatung oder in Kleingruppen. Alle dazu nötigen Dateien finden Sie **kostenfrei** im Medienservice der BLE und auf der Webseite des BZfE.

### Material:

- Abbildung Ernährungspyramide: [www.bzfe.de/service/lizenzen](http://www.bzfe.de/service/lizenzen)
- Lebensmittelfotos: [www.ble-medienservice.de/0184](http://www.ble-medienservice.de/0184)
- Lineal, Schere, Drucker

### Anleitung:

1. Lassen Sie die „**Abbildung Ernährungspyramide**“ zum Beispiel in einer Drogerie auf ein Tischset drucken.
2. Messen Sie die Größe der Baustein-Kästchen der Ernährungspyramide auf dem fertigen Tischset. Damit ermitteln Sie die benötigte Größe der Lebensmittelfotos.
3. Ziehen Sie die „**Lebensmittelfotos**“ in einem passenden Format als matte Fotos ab.
4. Schneiden Sie die Fotos aus.



### TIPPS:

Alternativ zum Tischset könnten auch Drucke auf Alu-Dibond oder einem gerahmten Poster eine haltbare Lösung sein. Kleinere Foto-Formate lassen sich unter Sonderformaten, wie zum Beispiel Fotostreifen, finden. Sie können die Fotos auch als Collage, also mehrere Fotos auf einem Abzug, drucken und anschließend ausschneiden.

## Bastelanleitung 4:

# Die Langlebige

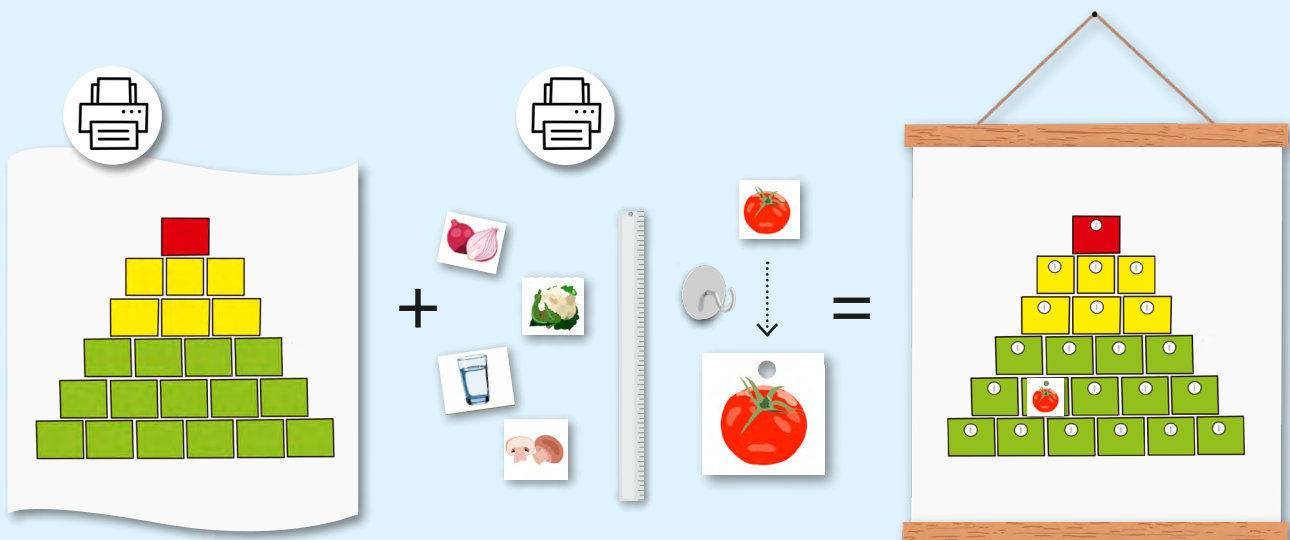
Die Bastelanleitung „Die Langlebige“ ist für alle geeignet, die eine großformatige, strapazierfähige Ernährungspyramide benötigen. Alle dazu nötigen Dateien finden Sie **kostenfrei** im Medienservice der BLE und auf der Website des BZfE.

## Anleitung:

1. Lassen Sie die „**Abbildung Ernährungspyramide**“ auf ein Stück Stoff drucken.
2. Messen Sie die aufgedruckten Bausteinkästchen aus.
3. Drucken Sie die **Lebensmittelfotos** in einem passenden Format und auf mattem Fotopapier aus. Das Dateiformat ist für einen Ausdruck beispielsweise in einer Drogerie geeignet.
4. Lochen Sie die Fotos oben in der Mitte.
5. Kleben Sie auf jeden Baustein der Ernährungspyramide einen selbstklebenden Haken. Die gelochten Lebensmittelfotos können nun an die Haken auf dem Stoff gehängt werden.

## Material:

- Abbildung Ernährungspyramide:  
[www.bzfe.de/service/lizenzen](http://www.bzfe.de/service/lizenzen)
- Lebensmittelfotos:  
[www.ble-medienservice.de/0184](http://www.ble-medienservice.de/0184)
- Lineal, Locher
- ggf. Haken/Klettunkte



## TIPPS:

Mit der Einstellung „Originalformat“ werden die Fotos ohne weiße Ränder gedruckt. Das Tuch lässt sich mit einer Posterleiste gut aufhängen. Statt Haken können Sie auch auf das Tuch und die Kartenrückseiten Klettunkte kleben. Alternativ kann das Tuch auf den Boden gelegt genutzt werden. Dann entfällt der Aufwand für die Befestigung der Lebensmittelfotos.

## Bastelanleitung 5:

# Die Spontane

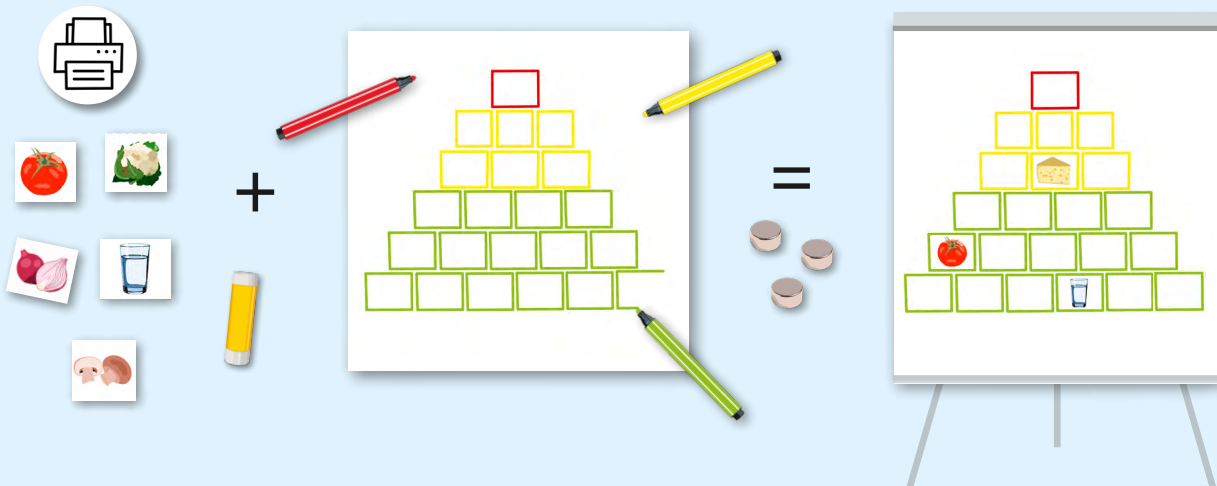
Dies ist die Bastelanleitung für spontane Gelegenheiten. Mit ihr haben Sie wenig Aufwand und können schnell improvisieren und loslegen. Alle dazu nötigen Dateien finden Sie **kostenfrei** auf der Internetseite des BZfE oder im Medienservice der BLE oder im Anhang dieser Datei.

## Anleitung:

1. Drucken Sie die **Lebensmittelfotos** auf Fotopapier aus. Das Dateiformat ist für einen Ausdruck beispielsweise in einer Drogerie geeignet.
2. Zeichnen Sie auf einer Tafel oder einem Flipchart oder einen großen Bogen Papier für jeden Baustein der Ernährungspyramide ein Kästchen. Nutzen Sie als Schablone eines der Fotos, dann haben die Kästchen automatisch die passende Größe. Eine Abbildung der Ernährungspyramide hilft bei der richtigen Anordnung.
3. Markieren Sie die Kästchen farbig, indem sie den Rand entsprechend der Farben der Ernährungspyramide grün, gelb oder rot nachziehen.
4. Ggf. kennzeichnen Sie die Lebensmittelgruppen durch einfache Zeichnungen/Symbole oder Beschriftungen.
5. Die Lebensmittelfotos können nun mit Magneten an der Tafel oder mit einem wiederablösbaren Klebestift an dem Flipchart oder dem Papierbogen auf der Ernährungspyramide angebracht werden.

## Material:

- Abbildung Ernährungspyramide als Vorlage (zum Beispiel: [www.bzfe.de/service/lizenzen](http://www.bzfe.de/service/lizenzen))
- Lebensmittelfotos: [www.ble-medienservice.de/0184](http://www.ble-medienservice.de/0184)
- Tafel oder Flipchart oder großer Bogen Papier
- Kreide oder Stifte (grün, gelb, rot)
- Magnete oder wiederablösbare Klebestift



## ! TIPPS:

Alternativ können Sie die Datei „Ernährungspyramide basteln – die Flexible“ verwenden, um die Lebensmittelfotos auf normalem Papier auszudrucken. Scheuen Sie sich nicht vor dem Zeichnen – Kästchen sind schnell gemalt und auch einfache Strich-Symbole keine Zauberei.

# Über das BZfE

**Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)** ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

## Impressum

0977/2026

### Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft  
und Ernährung (BLE)  
Präsidentin:  
Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

### Redaktion und Text

Philine Lenz, BLE  
Vera Larisch, BLE

### Bilder

Titel: Lebensmittelfotos:  
Klaus Arras, Köln; Schere:  
Achira22 - stock.adobe.com

### Illustrationen

© Grafikbüro Berres-Stenzel  
[www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

### Grafik

Grafikbüro Berres-Stenzel  
[www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

Nachdruck oder Vervielfältigung  
– auch auszugsweise – sowie Wei-  
tergabe mit Zusätzen, Aufdrucken  
oder Aufklebern nur mit Zustim-  
mung der BLE gestattet.

1. Auflage 2026

© BLE 2026

