

Das Geheimnis der Ernährungspyramide



Jedes Lebensmittel hat in der Pyramide seinen Platz

Die Ampelfarben geben an, worauf es beim Essen ankommt

Grün hat immer Vorfahrt !

Die grünen Bausteine bilden mit 15 Bausteinen die breite Basis der Pyramide, also grün = reichlich .

Gelb heißt warten !

Die vier gelben Bausteine stehen für die tierischen Lebensmittel. Ihre Botschaft heißt: warten, überlegen, mäßig.

Gelb = mäßig, aber regelmäßig

Rot steht für bremsen

Ganz ähnlich wie im Straßenverkehr. Das gilt für Fette, fette Snacks und alle süßen Sachen. Heißt: bremsen

Rot = ganz sparsam genießen

Jeder Pyramidenbaustein steht für eine Portion einer Lebensmittelgruppe, und jede Stufe der Pyramide hat eine andere Anzahl Portionen:

Von der Getränkeebene ganz unten bis hin zur Spitze gibt es jeweils 6-5-4-3-2-1

Portionsbausteine. Die „Extras“ ganz oben sind natürlich kein Muss, **sie können auch wegfallen.**

Kinder brauchen regelmäßige Mahlzeiten: Ein Frühstück zu Hause, Schulfrühstück, Mittagessen, Nachmittagsimbiss und Abendessen – **gemeinsame Mahlzeiten zu festen Zeiten** helfen ihnen, den Tag fit und aktiv durchzuhalten.

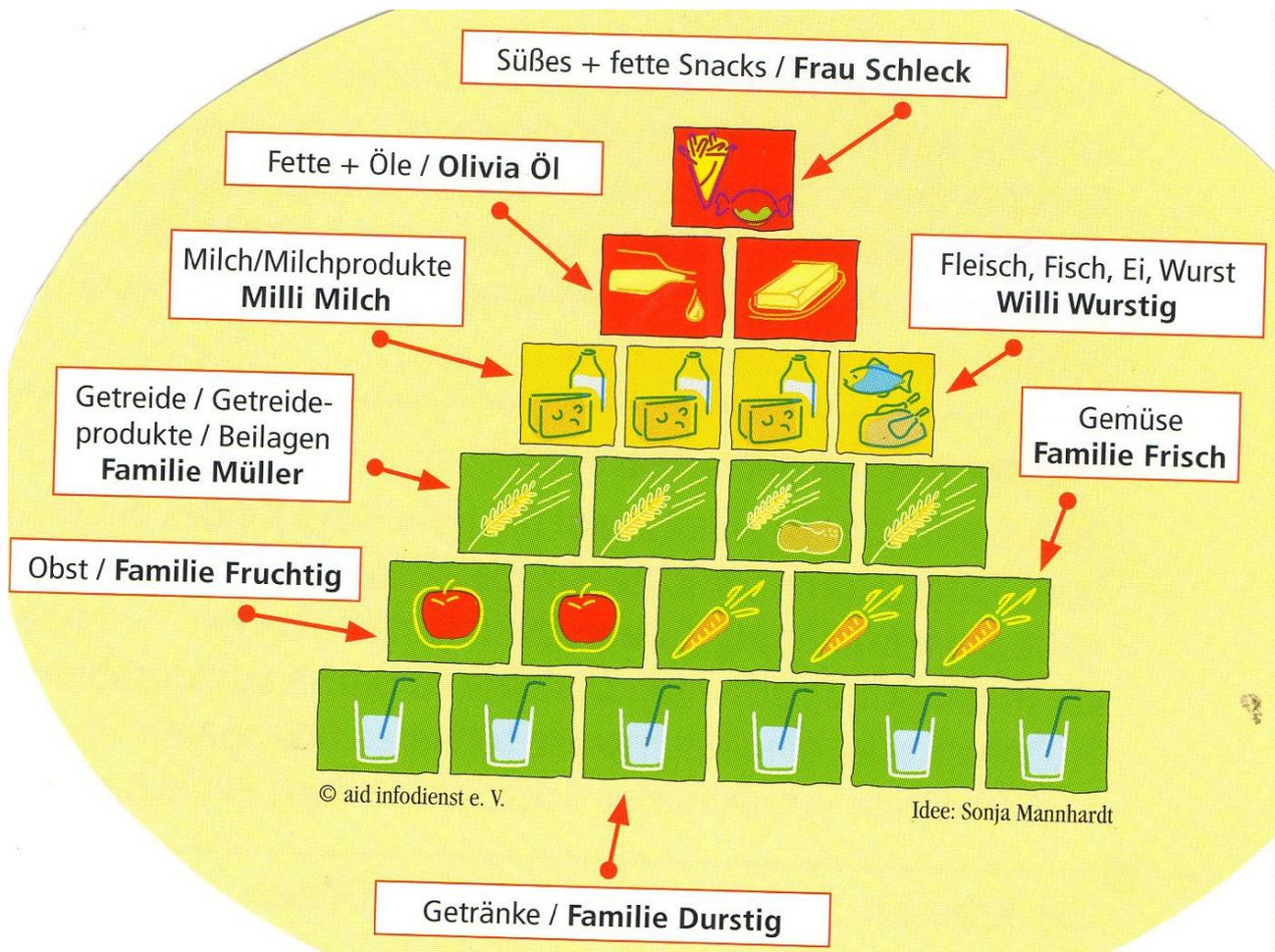
Ausgewogen essen allein reicht aber nicht. Zum Wachsen und lernen gehört Bewegung unverzichtbar dazu. Doch auch hier ist das rechte Maß verloren

Arbeitsblatt Ernährungsführerschein Basis I Klasse 2 & 3

gegangen. Zwei Stunden am Tag sollten es auf jeden Fall sein. Also: Möglichst zu Fuß in die Schule laufen und nicht mit dem „Eltern-Taxi“ und nachmittags viel draußen spielen und toben.

Die Pyramide – ist kein Muss. Sondern eine Orientierung.

Natürlich kann nicht jeder Tag perfekt und ausgewogen sein, aber der Durchschnitt einer Woche sollte in etwa stimmen. Die Pyramide läßt auch genügend Spielraum für eigene Bedürfnisse wie bestimmte Vorlieben oder Abneigungen, Gewohnheiten und Traditionen.



Die Bewohner der Pyramide

Familie Durstig	Familie Müller
Familie Frisch	Familie <i>Fruchtig</i>
<i>Milli</i> <i>Milch</i>	<i>Willi</i> <i>Wurstig</i>
Olivia ÖL	<i>Frau Schleck</i>