Wie funktioniert die Ernährungspyramide?

Unten viel, oben wenig

Die Ernährungspyramide zeigt, wie viel du von jeder Lebensmittelgruppe am Tag brauchst. Jeder Baustein ist eine Portion – so viel, wie in deine Hand passt. Unten stehen Getränke, am besten Wasser: davon am meisten. Darüber Gemüse und Obst, dann Brot, Getreide und Kartoffeln. In der Mitte Milch und Milchprodukte, dazu wenig Fleisch, Fisch und Ei. Weiter oben ein wenig Öl und Fett. Ganz oben stehen Süßes und Knabbereien: Sie sind nicht verboten, aber ein kleines Extra.

Die Ernährungspyramide



Portionen am Tag, 22 Bausteine zusammen – eine Portion ist eine Hand voll.

Die Ampel in der Pyramide

FARBE	HEISST	BEISPIELE
GRÜN	reichlich	Wasser, Gemüse, Obst, Brot
GELB	mäßig	Milch, Käse, Fleisch, Ei
ROT	sparsam	Süßigkeiten, Chips, Limo

Typische Falle

- Oben heißt nicht wichtig, sondern wenig: Die Spitze ist am kleinsten.
- Saft und Limo zählen nicht als Durstlöscher, sie enthalten viel Zucker.
- Kein Lebensmittel ist verboten – es kommt auf die Menge an.

Eine gute Brotdose

- ein Getränk: Wasser oder ungesüßter Tee
- ein Vollkornbrot oder Brötchen
- ein Stück Obst und etwas Gemüse, etwa Gurke oder Paprika
- vielleicht etwas Käse oder Joghurt

FÜR ELTERN

Packen Sie die Brotdose gemeinsam: ein Getränk, etwas Obst, etwas Gemüse. Ihr Kind darf die Sorte aussuchen.

Wie funktioniert die Ernährungspyramide?

Name: _____ Datum: _____

1 Nummeriere die Stufen von unten nach oben.

Von unten nach oben

- ☐ Milch, Fleisch, Fisch, Ei
- ☐ Getränke
- ☐ Süßes und Knabbereien
- ☐ Gemüse und Obst
- ☐ Öle und Fette
- ☐ Brot, Getreide, Kartoffeln

2 Zu welcher Ampelfarbe gehört das Lebensmittel? Schreib grün, gelb oder rot.

Karotte: ☐ **Gummibärchen:** ☐

Joghurt: ☐ **Wasser:** ☐

Chips: ☐

Wie funktioniert die Ernährungspyramide?

3 **Zähle die Portionen.**

Gemüse und Obst zusammen, so viele empfiehlt die Pyramide: ☐

Mia trinkt 2 Gläser Wasser am Morgen und 3 in der Schule. Bis 6 fehlt noch ☐ Glas.

Ben isst je eine Hand voll Gurke, Tomate und Paprika: ☐ Portionen Gemüse.

Alle Bausteine der Pyramide zusammen: ☐

4 **Passt das in eine gute Brotdose? Kreuze an.**

	PASST GUT	LIEBER NICHT
Vollkornbrot mit Käse	☐	☐
eine Flasche Limo	☐	☐
Paprikastreifen	☐	☐
zwei Schokoriegel	☐	☐
ein Apfel	☐	☐

Wie funktioniert die Ernährungspyramide?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Warum stehen die Getränke unten auf der breitesten Stufe?

- [ ] Weil man davon am meisten braucht.
- [ ] Weil sie am schwersten sind.
- [ ] Weil sie am wenigsten wichtig sind.
- [ ] Weil man sie zuletzt isst.

Lea sagt: „Süßes steht ganz oben, also ist es das Beste." Was stimmt?

- [ ] Lea hat recht.
- [ ] Oben heißt: am meisten essen.
- [ ] Oben heißt: nur ein kleines Extra, die Spitze ist am schmalsten.
- [ ] Süßes ist verboten.

Warum ist eine Portion für ein Kind kleiner als für einen Erwachsenen?

- [ ] Weil Kinder weniger Hunger haben dürfen.
- [ ] Weil die Portion eine Hand voll ist und Kinderhände kleiner sind.
- [ ] Weil Kinder nur die Hälfte essen sollen.
- [ ] Das stimmt nicht, Portionen sind immer gleich groß.

Wie funktioniert die Ernährungspyramide?

FÜR ELTERN

Die Pyramide ist ein Wegweiser, keine strenge Regel. Die Portionen beziehen sich auf die Hand Ihres Kindes; ein Tag mit mehr Süßem ist kein Problem.

1 Nummeriere die Stufen von unten nach oben.

Von unten nach oben

4 Milch, Fleisch, Fisch, Ei

1 Getränke

6 Süßes und Knabbereien

2 Gemüse und Obst

5 Öle und Fette

3 Brot, Getreide, Kartoffeln

2 Zu welcher Ampelfarbe gehört das Lebensmittel? Schreib grün, gelb oder rot.

Karotte: grün

Gummibärchen: rot

Joghurt: gelb

Wasser: grün

Chips: rot

Wie funktioniert die Ernährungspyramide?

3 Zähle die Portionen.

Gemüse und Obst zusammen, so viele empfiehlt die Pyramide: 5

Mia trinkt 2 Gläser Wasser am Morgen und 3 in der Schule. Bis 6 fehlt noch 1 **Glas.**

Ben isst je eine Hand voll Gurke, Tomate und Paprika: 3 **Portionen Gemüse.**

Alle Bausteine der Pyramide zusammen: 22

4 Passt das in eine gute Brotdose? Kreuze an.

	PASST GUT	LIEBER NICHT
Vollkornbrot mit Käse	X	
eine Flasche Limo		X
Paprikastreifen	X	
zwei Schokoriegel		X
ein Apfel	X	

Wie funktioniert die Ernährungspyramide?

5 Kreuze die richtige Antwort an.

Warum stehen die Getränke unten auf der breitesten Stufe?

[X] **Weil man davon am meisten braucht.**

Je breiter die Stufe, desto mehr Portionen gehören dazu.

Lea sagt: „Süßes steht ganz oben, also ist es das Beste.“ Was stimmt?

[X] **Oben heißt: nur ein kleines Extra, die Spitze ist am schmalsten.**

Die Spitze hat nur einen Baustein – Süßes ist erlaubt, aber wenig.

Warum ist eine Portion für ein Kind kleiner als für einen Erwachsenen?

[X] **Weil die Portion eine Hand voll ist und Kinderhände kleiner sind.**

Die eigene Hand wächst mit – so passt die Portion zu jedem Körper.