# Die Lebensmittelpyramide

LACHEN
LEBEN
LERNEN
seit 1959
BACKWINKEL
www.backwinkel.de

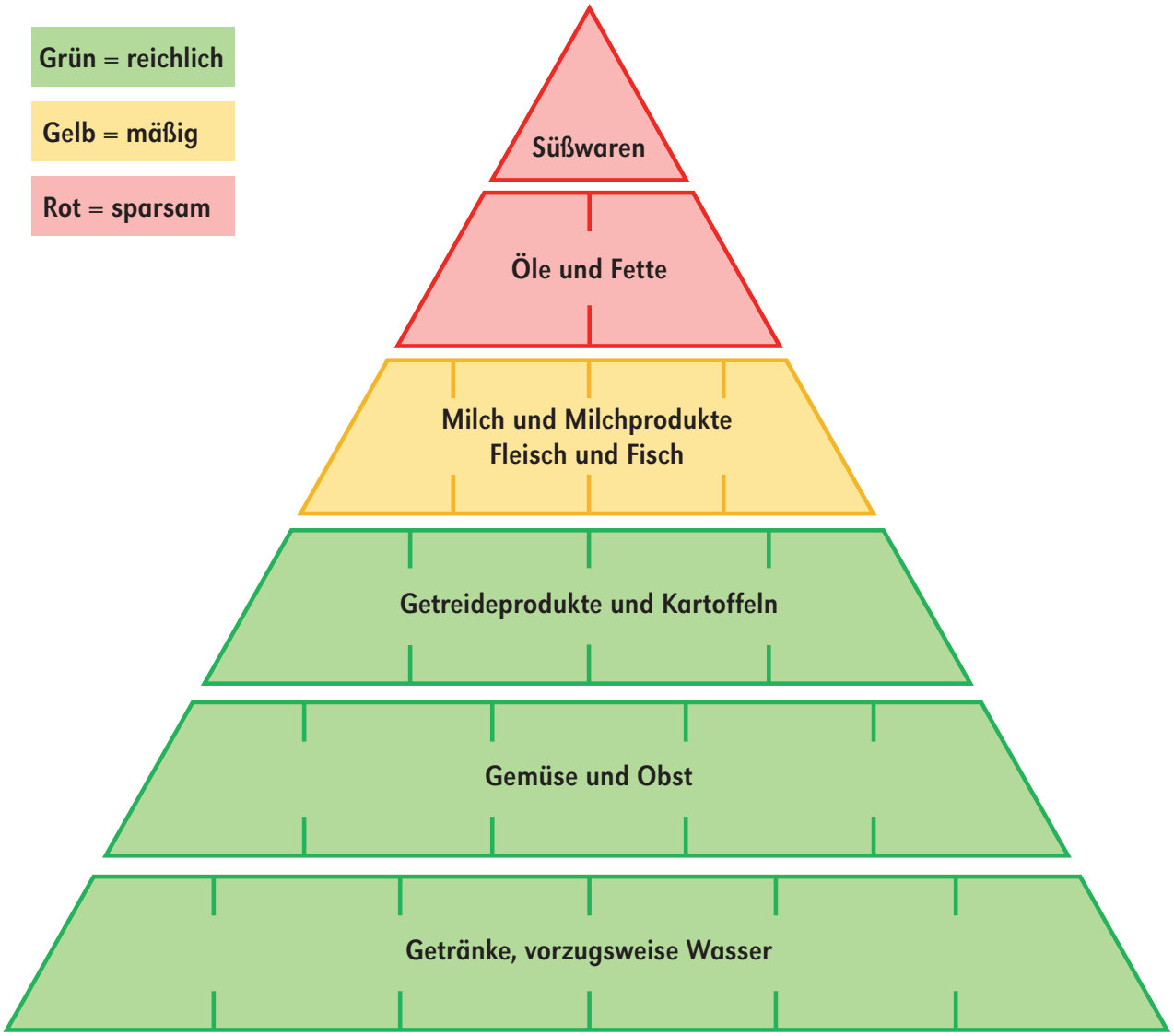
Eine gesunde Ernährung ist abwechslungsreich und besteht zum Großteil aus Gemüse. Die Lebensmittelpyramide veranschaulicht, wie ausgewogenes Essen am Tag aussieht. Das vorgestellte Modell entspricht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Die Pyramide besteht aus sechs Ebenen, die verschiedene Lebensmittelgruppen enthalten. Damit kann jeder seinen Speiseplan nach eigenen Vorlieben gestalten.

- Jeder Block steht für eine Portion. Das Maß ist die eigene Hand. Als Maßeinheit bei Getränken eignet sich beispielsweise ein Glas, bei Brot eine Scheibe.
- Die Ampelfarben geben erste Orientierung für die Auswahl der Lebensmittel:

**Grün = reichlich**

**Gelb = mäßig**

**Rot = sparsam**




**Wichtig:** Niemand braucht ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn er mal einen großen Eisbecher verspeist. Essen soll Freude und Genuss bringen. Es gibt keine Verbote. Für einen gesunden Lebensstil sorgt eine ausgewogene Ernährung – und viel Bewegung.

© BACKWINKEL GmbH