

DGUV Lernen und Gesundheit

Gesundes Frühstück

Infotext für die Schülerinnen und Schüler

Die Ernährungs-Pyramide

Foto: Fotolia/panther-foto



Die Ernährungs-Pyramide zeigt dir, was dein Körper täglich braucht, um gesund und fit zu bleiben. Die Farben der Ampel helfen dir dabei.

**Extras: Knabberereien,
Süßes, fette Snacks**

Fette und Öle

**Milch und Milchprodukte,
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier**

**Brot, Getreide
und Beilagen**

**Gemüse, Salat
und Obst**

Getränke



Die aid-Ernährungs-Pyramide

Wie werde ich richtig satt?

Mit den Lebensmitteln, die in den grünen Kästchen der Pyramide stehen, kannst du dich richtig satt essen. Obst und Gemüse sind gesund und wichtig. Sie liefern dir Vitamine und Mineralstoffe, die du zum Wachsen brauchst. Am besten isst du davon fünf Portionen täglich.

Wieviel ist eine Portion?

Eine Portion ist ungefähr so viel, wie in deine Hand passen würde. Also greif zu, wenn es Äpfel und Birnen, Gurken und Tomaten gibt!

Brot, Getreide und Beilagen

Auch Getreide und Kartoffeln sind gesund. Dazu zählen Brot, Reis oder Nudeln. Wenn du Vollkornbrot statt hellem Brot isst, bleibst du länger satt und bekommst mehr wertvolle Nährstoffe. Aus dieser Gruppe kannst du vier Portionen am Tag essen.

Rot steht für:
Halt – einmal genügt!

Gelb steht für:
Langsam – nicht zu viel!

Grün steht für:
Vorfahrt – zum Sattessen!

© aid infodienst/Idee: Sonja Mannhardt

Foto: Fotolia/Sandra Brunsch



Trinken nicht vergessen!

Ganz wichtig für eine gesunde Ernährung ist es, genug zu trinken. Unser Körper braucht viel Flüssigkeit. Am besten trinkst du etwa einen Liter am Tag:

- Mineralwasser oder Trinkwasser
- selbst gemischte Saftschorle
- Tee ohne Zucker

Getränke mit Zucker wie Limonade oder Fruchtsäfte löschen nicht gut den Durst und enthalten Zucker. Trinke sie lieber nur ab und zu.

Hiervon nicht zu viel!

Von den Lebensmitteln in den gelben Kästchen braucht dein Körper nicht so viel. Milch und anderes, was aus der Milch gemacht wird, wie Joghurt, Quark und Käse sind wichtig für deine Knochen und deine Zähne. Drei Portionen davon sind gut für dich. Auch Fleisch, Fisch und Eier sind gesund – wenn man nicht zu viel davon isst – eine Portion reicht!

Vorsicht – das tut dir nicht so gut!

Zugegeben: Gerade die Lebensmittel in den roten Kästchen sind sehr verlockend. Aber dein Körper braucht Chips, Eis, Gummibärchen und all die anderen Snacks und Süßigkeiten nicht. Sie liefern zu viel Energie und können dick machen. Aber eine Portion am Tag darfst du dir gönnen.



Foto: Fotolia/fotoben