Die aid-Ernährungspyramide

Extras: Knabbereien, Süßes, fette Snacks

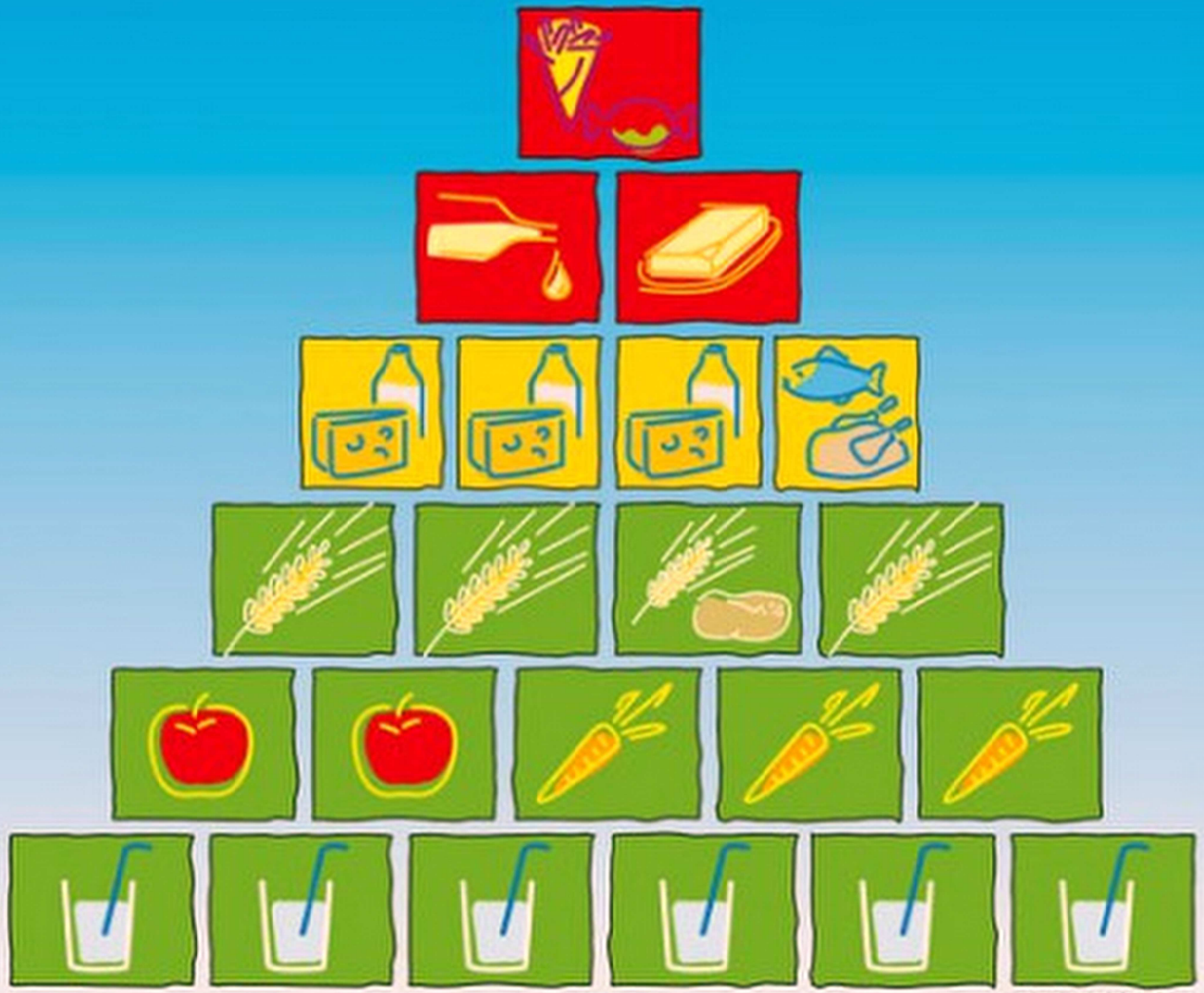
Fette und Öle

Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Brot, Getreide und Beilagen

Gemüse, Salat und Obst

Getränke



Die aid Ernährungspyramide – einfach gesund leben

Die aid-Ernährungspyramide zeigt Ihnen, welche Lebensmittel Sie in welcher Menge täglich essen sollten. Damit ernähren Sie sich automatisch energiebewusst und nährstoffreich. Die Ampelfarben helfen bei der Orientierung:

- = sparsam Fette und Extras
- = mäßig tierische Produkte
- = reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke

Jedes Kästchen der Pyramide steht für eine Portion.
Die Größe einer Portion orientiert sich an der Größe Ihrer Hände.

Tipp: Wenn ein Tag einmal nicht optimal war, lässt sich das im Laufe der Woche ausgleichen. Außerdem spielen auch gemeinsame, geplante Mahlzeiten und viel Bewegung im Alltag und in der Freizeit eine große Rolle.
Weitere Erläuterungen zum didaktischen Modell der aid-Ernährungspyramide finden Sie im aid-Heft 3899 „Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen", auch als Download erhältlich: www.aid-medienshop.de

0572/2016 Herausgegeben vom aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V., Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, Internet: www.aid.de, Mail: aid@aid.de
Redaktion: Dipl. Oecotroph. Susanne Bleil, aid. Grafik: MIC GmbH, Aachener Str. 1, 50674 Köln. Bilder: Portionen (rechts) Klaus Arras, Köln; Mahlzeitenbild: © Monkey Business / Fotolia.com; Walker: © Alexander Raths / Fotolia.com
Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung des aid gestattet: © aid infodienst 2016, 4. Auflage. Die Nutzungsrechte an den Inhalten dieser Datei liegen ausschließlich beim aid infodienst, Bonn. Die Nutzung der Inhalte (ganz oder auch in Teilen) bedarf ausdrücklich seiner vorherigen Zustimmung. Eine Bearbeitung oder Veränderung der Daten ist unzulässig; eine Weiterlizenzierung an Dritte ist ebenfalls unzulässig.

www.aid.de