

Das Geheimnis der Pyramide

Die Pyramide verrät Dir, wie Du Dich gesund ernähren kannst. Gesunde Ernährung hilft Dir dabei, groß, stark, fit und schlau zu werden.



 **MOVICOL®**


NORGINE

Das Geheimnis der Pyramide



◆ Süßigkeiten und Knabbereien

Eine Portion am Tag.

Eine Portion davon entspricht der Größe Deiner Hand.



◆ Fette und Öle

Zwei Portionen am Tag.

Eine Portion lässt sich ganz leicht mit einem Esslöffel abmessen.



◆ Milch und Milchprodukte

Drei Portionen am Tag.

Eine Portion ist zum Beispiel eine Scheibe Käse, ein Joghurt oder ein Glas Milch.



◆ Eier, Fleisch, Wurst, Fisch

Eine Portion am Tag.

Ein Ei oder ein Stück Fleisch oder Fisch so groß wie Dein Handteller entsprechen einer Portion.



◆ **Brot, Getreideflocken, Reis, Kartoffeln, Nudeln**

Vier Portionen am Tag.

Eine Portion ist zum Beispiel eine Scheibe Brot. Sie sollte so groß sein wie Deine Handfläche mitsamt den ausgestreckten Fingern. Bei Reis, Müsli oder Kartoffeln gilt: Nimm so viel, wie in Deine beiden Hände passt.



◆ **Obst, Gemüse, Salat**

Fünf Portionen am Tag.

Bei großstückigem Obst und Gemüse, wie Äpfel, Birnen oder Kohlrabi, entspricht eine Portion der Größe Deiner Hand. Bei Obst und Gemüse in kleinen Stücken, wie Brokkoliröschen oder Kirschen und Himbeeren, kannst Du für eine Portion so viel nehmen, wie in Deine beiden Hände passt.



◆ **Getränke**

Sechs Portionen am Tag.

Eine Portion entspricht einem Glas.

Mineralwasser, Leitungswasser, Früchtetee und stark verdünnte Säfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) löschen am besten den Durst. Limonade, Cola, Eistee und Fruchtsaftgetränke zählen zu den Süßigkeiten und sind keine Durstlöscher.

Die Ernährungspyramide*

Die ganze Pyramide steht für einen Tag. Jedes Kästchen ist eine Portion.
Die „guten“ und „schlechten“ Portionen erkennst Du an der Farbe!



Rot = sparsam

Das ist zwar oft lecker, aber nicht unbedingt gut für Dich. Deshalb nur sparsam essen und trinken!



Gelb = mäßig

Diese Dinge darfst Du in Maßen, also nicht zu viel und nicht zu wenig, zu Dir nehmen.



Grün = reichlich

Davon kannst und sollst Du gerne viel essen und trinken.



* Adaptiert nach den Ernährungsempfehlungen
des Bundeszentrum für Ernährung BZfE, www.bzfe.de