



Die Ernährungspyramide

Indem wir Lebensmittel kombinieren und uns vielseitig und abwechslungsreich ernähren führen wir unserem Körper die notwendigen Nährstoffe in ausreichenden Mengen zu.



Quelle: aid

Wie sich das am besten umsetzen lässt, ist mithilfe der Ernährungspyramide einfach. Die Ernährungspyramide wurde entwickelt um einen Überblick über eine ausgewogene Ernährung zu geben und somit die alltägliche Speiseplanung zu erleichtern. So kann jeder einfach und schnell das eigene Ernährungsverhalten überprüfen und optimieren. Die Pyramide besteht aus sechs Ebenen, welche zusätzlich mit den Ampelfarben Grün, Orange und Rot gekennzeichnet sind. Jeder Ebene sind ein bis zwei Lebensmittelgruppen zugeordnet die wiederum in Portionsbausteine eingeteilt sind. So kann man zum einen an den Farben erkennen welche Lebensmittel reichlich, (grün) mäßig, (gelb) oder sparsam bzw. selten (rot) gegessen werden sollten. Zum anderen sieht man an den unterschiedlichen „Längen“ der Ebenen und den darauf abgebildeten Lebensmittelgruppen wie viel davon aufgenommen werden darf bzw. sollte. Zusammen mit den pflanzlichen Lebensmitteln bilden die Getränke die Basis der Pyramide. Getränke sollten also reichlich aufgenommen werden. Wichtig ist, dass es sich hierbei um Wasser und andere, ungesüßte Getränke handelt. Die Spitze der Pyramide, im roten Bereich, bilden die Fette, Öle und Süßigkeiten. Diese Lebensmittel sind nur geduldet und sollten daher auch nur selten und in kleinen Mengen aufgenommen werden.



Die Lebensmittelgruppen:

Getränke:

Der Körper benötigt viel Flüssigkeit denn er besteht zu 70 % aus Wasser. Gerade Kinder und Jugendliche sollten viel trinken. Umso aktiver sie sind desto mehr Flüssigkeit benötigen sie. Trinken sie zu wenig können Schwindel, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwächen die Folgen sein. Am besten eignen sich kalorienfreie Getränke, wie Wasser, ungesüßter Tee oder mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen.

Obst und Gemüse:

Liefert dem Körper Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Gesundheit fördern. Fünf am Tag lautet hier die Empfehlung. Das bedeutet, dass drei Portionen an Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag aufgenommen werden sollten. Das Gemüse kann gekocht, roh oder als Salat, verzehrt werden. Die Portionsgröße lässt sich hierbei leicht durch die Größe der Handfläche bestimmen. Eine Hand voll Obst und Gemüse entsprechen einer Portion.

Getreideerzeugnisse:

In Brot, Müsli, Reis, Hülsenfrüchten oder Nudeln sind Kohlenhydrate enthalten. Kohlenhydrate liefern dem Körper vor allem Energie aber auch Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß. Die Getreideprodukte sollten vor allem aus Vollkorn bestehen. Dadurch sind die Produkte zum einen gut sättigend und liefern zudem mehr von den wichtigen Inhaltsstoffen als Produkte aus z.B. hellem Mehl.

Milch und Milchprodukte:

Milch und Milchprodukte liefern viel Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe welche wichtig sind für den Erhalt und Aufbau der verschiedenen Körpersubstanzen. In Milch ist vor allem viel Kalzium enthalten aber auch in grünem Gemüse. Dies ist wichtig für einen stabilen Knochenaufbau und gesunde Zähne. Auch die Krankheit Osteoporose (Knochenabbau) lässt sich verhindern, wenn von der Kindheit an ausreichend Kalzium aufgenommen wird. Da alle Milchprodukte aber auch viel Fett beinhalten, sollte hier auf fettarme Produkte zurückgegriffen werden. Die DGE empfiehlt 3 Portionen Milch und Milchprodukte am Tag zu sich zu nehmen.

Tierische Produkte:

Fleisch, Fisch, Wurst und Eier liefern ebenfalls Vitamine, Proteine und Mineralstoffe. So tragen sie vor allem im Kinder- und Jugendalter zu einer gesunden Entwicklung bei. Fleisch enthält Vitamin B1 und Vitamin B12 sowie Eisen, welches vom Körper leichter aufgenommen werden kann als das Eisen aus pflanzlicher Nahrung. Fisch liefert Jod welches wichtig für die Bildung der Schilddrüsenhormone ist. Dennoch sollten tierische Produkte nicht so häufig verzehrt werden, da sie zudem viel Fett enthalten können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt nicht mehr als 300 g bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche zu



essen. Dabei ist es ratsam, auf magere Fleischsorten zu achten. Nicht mehr als zwei bis drei Eier sollten in der Woche gegessen werden.

Fette und Öle:

Fette und Öle sind ebenfalls wichtig und dürfen in der Ernährung nicht fehlen, denn sie enthalten ungesättigte Fettsäuren die vom Körper benötigt werden. Diese ungesättigten Fettsäuren schützen beispielsweise vor Herz–Kreislaufkrankungen. Alle pflanzlichen Öle, pflanzliche Margarine aber auch fettreiche Fische wie Lachs, Hering und Makrele, enthalten die ungesättigten Fettsäuren. Es gibt aber auch gesättigte Fettsäuren. Sie kommen in Butter, Sahne, Käse, in allen frittierten Speisen wie Pommes und Chips, in fettreichen Wurstsorten, Speck und Schmalz vor. Diese Fette wirken sich gesundheitsschädlich auf den Körper aus. Zudem liefern alle Fette, das doppelte an Energie im Vergleich zu den Kohlenhydraten und Proteinen (pro Gramm) und sollten deshalb ebenfalls sparsam verwendet werden.

Süßigkeiten und Snacks:

Diese Lebensmittelgruppe brauchen wir nicht in der Ernährung. Süße und salzige Snacks bieten unserem Körper keine Vorteile. Ganz im Gegenteil. Wird zu viel davon verzehrt führt dies zu Übergewicht und Erkrankungen. Dazu gehören auch süße Brotaufstriche wie Marmelade und Nutella.

Quellen: aid Infodienst, DGE, Essen und Trinken in Schulen, 2. Auflage
H.Seitz,(2013).Die aid Ernährungspyramide.
<http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide.php>

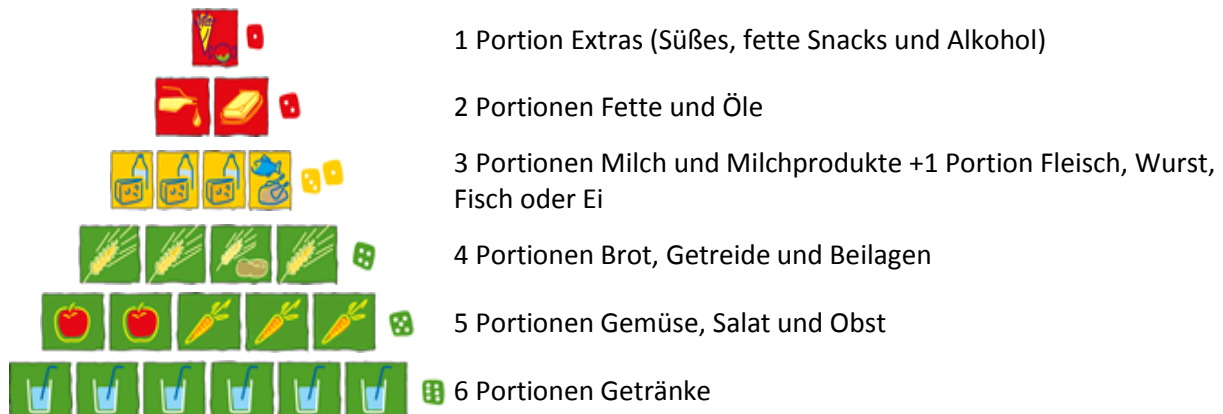


Wie viel esse ich? - Portionsbausteine

Mit dem Ampelsystem gibt die aid-Ernährungspyramide eine erste Orientierung über Essensmengen, die durch die Begriffe "grün = reichlich", "gelb = mäßig" und "rot = sparsam" visualisiert werden. Doch wie viel oder wie wenig ist denn "reichlich", "mäßig", "sparsam"? Um eine konkrete Antwort auf diese Frage zu liefern, sind alle Lebensmittelgruppen der aid-Ernährungspyramide in Bausteine zerlegt. Jeder Baustein steht für eine Portion dieser Lebensmittelgruppe. Und jeder Ebene der Pyramide ist eine Portionszahl zugeordnet, die von der Basis zur Pyramidenspitze mit dem leicht zu merkenden 6-5-4-3-2-1-Countdown abgezählt werden. Los geht es auf der unteren Getränkeebene mit 6 Portionen und endet mit 1 Portion Extras in der Pyramidenspitze. Dargestellt werden die Portionszahlen durch die Augen eines Würfels, um deutlich zu machen, dass nicht die "1", sondern die Lebensmittelgruppen mit den höheren Portionszahlen "Spitze" sind.

$6+5+4+3(+1)+2+1$ ergibt 22 Lebensmittelportionen, aus denen sich jeder seinen täglichen Speiseplan kombinieren kann. Neben den drei Milchbausteinen gibt es "+1" für die tägliche Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei.

Täglich nach dem 6-5-4-3-2-1-Prinzip auswählen

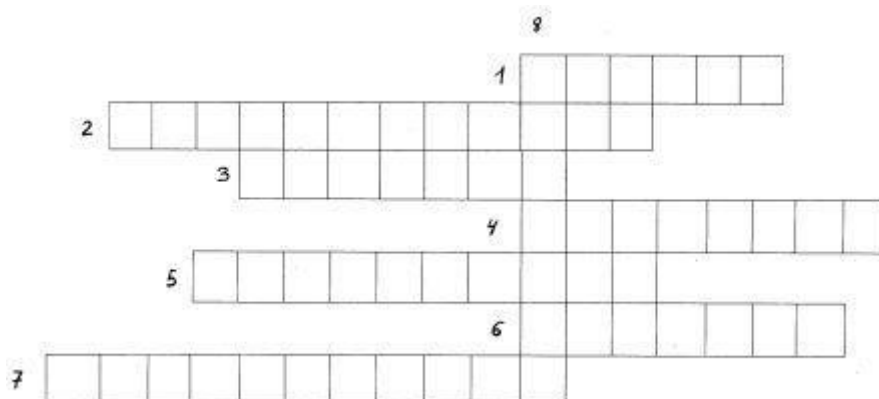




Giterrätsel:

Findet die Lösungswörter und tragt Sie in das unten stehende Gitternetz ein.

1. Wie sollen wir uns ernähren? Lösungswort: _____
2. Der Körper im Allgemeinen und besonders Kinder und Jugendliche, benötigen viel _____.
3. Welchen Mineralstoff benötigt der Körper für den Aufbau von Knochen und Zähnen?
4. Fettreiche Snacks, Süßigkeiten und süße Getränke sind _____.
5. Zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, kann unter anderem zu _____ führen.
6. Die Lebensmittel im roten Bereich der Ernährungspyramide sollen _____ verzehrt werden.
7. Was erhält der Körper in ausreichenden Mengen durch abwechslungsreiche Ernährung? Lösungswort: _____
8. Welche Lebensmittel sollen reichlich verzehrt werden? Lösungswort: _____





Lösung:

8
1 G E S U N D
2 F L U E S S I G K E I T
3 K A L Z I U M
4 U N G E S U N D
5 M U E D I G K E I T
6 S P A R S A M
7 N A E H R S T O F F E