

Die Ernährungspyramide

QUALITATIVES UND QUANTITATIVES GLEICHGEWICHT



Die Ernährungspyramide ist eine Darstellung, die uns hilft, unsere Ernährung ausgewogen zu gestalten.

Zuerst muss darauf hingewiesen werden, dass sie aus allen Lebensmittelgruppen besteht. Anders ausgedrückt es ist notwendig, dass alle Gruppen Bestandteil unserer Ernährung sind.

Schlüsselwörter > Qualitatives Gleichgewicht

Die Pyramide stellt auch Proportionen dar. Je grösser eine Ebene ist, desto wichtiger ist der Platz, den sie in unserer Ernährung einnehmen soll. Die Lebensmittel im Pyramidensockel sollten in grösseren Mengen konsumiert werden als die Lebensmittel in der Pyramidenspitze. So sollte man beispielsweise viel Wasser trinken, aber wenig Süssigkeiten essen.

Schlüsselwörter > Quantitatives Gleichgewicht

ERNÄHRUNG: EIN VERGNÜGEN

Ernährung sollte jedoch auch ein Vergnügen sein. Mahlzeiten sind Augenblicke der Entspannung und der Geselligkeit. Eine ausgewogene Ernährung bedarf keiner Verbote. Hier geht es vielmehr um eine gute Kombination von Lebensmitteln im richtigen Verhältnis.

Schlüsselwörter > Seine Ernährung an seine Bedürfnisse anpassen

Die Mengen variieren übrigens von Mensch zu Mensch und müssen an den jeweiligen Energiebedarf des Einzelnen angepasst werden. Natürlich gibt es einige Anhaltspunkte, die häufig aufgeführt werden. Dazu gehören zum Beispiel „1 bis 2 Liter Wasser pro Tag“ oder die berühmten „5 Stücke Obst und Gemüse“ pro Tag.

ERNÄHRUNGSTELLER

Die Aufteilung einer ausgewogenen Mahlzeit lässt sich womöglich leichter durch einen Beispelteller veranschaulichen.



Idealerweise ist der Teller zu 2/5 mit Obst und Gemüse und zu 2/5 mit stärkehaltigen Speisen gefüllt, während proteinhaltige Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte nur 1/5 ausmachen. Das Glas neben dem Teller steht für Getränke. Fette sind nicht vertreten, da sie bei der Zubereitung der Mahlzeit verwendet werden. Süßigkeiten sind ebenfalls nicht vertreten, da sie nicht unbedingt notwendig für eine ausgewogene Mahlzeit sind und vor allem nicht zu jeder Mahlzeit konsumiert werden sollten.

Diese Aufteilung gibt einen bestimmten Massstab vor, sollte aber nicht zu wörtlich genommen werden. Man kann zwar eine ausgewogene Ernährung bereits durch eine einzige Mahlzeit erreichen, aber es ist einfacher, alle Mahlzeiten eines Tages bzw.

einer Woche einzubeziehen. Auf mehrere Mahlzeiten verteilt sollten wir mühelos alle Lebensmittelgruppen auf abwechslungsreiche Art und Weise und in angemessenen Mengen je nach unserem Bedarf zu uns nehmen können.

EMPFEHLUNGEN IN EINZELNEN LÄNDERN

Jedes Land hat seine eigenen Empfehlungen, weshalb die Ernährungspyramide von Land zu Land variieren kann. In einigen Darstellungen sind auch **körperliche Aktivitäten** aufgeführt.



Diese Darstellungen schlagen vor, dass eine ausgewogene Ernährung durch körperliche Aktivitäten ergänzt werden sollte. Dieser Hinweis steht häufig im Pyramidensockel, die körperliche Aktivität soll also so oft wie möglich ausgeübt werden!



Ziel von NUTRIX ist es, den roten Würfel zum grünen Würfel zu bewegen und dabei seine Ernährung ausgewogen zu gestalten. Dafür müssen alle Lebensmittelgruppen der entsprechenden Ebene vertreten sein, aber in den richtigen Mengen. Sie können die empfohlenen Mengen überschreiten, erhalten dann aber durch

die Lebensmittel der übermässig vertretenen Gruppe Minuspunkte. Um weiterzukommen, müssen Sie einen Weg finden, der das richtige Verhältnis der Ernährungspyramide berücksichtigt.

Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide hilft uns dabei, ...

- Gewicht zu verlieren.
- immer das Gleiche zu essen.
- unsere Ernährung ausgewogen zu gestalten.

Die Pyramide zeigt an, dass ich so viele Süßigkeiten essen darf, wie ich will.

- Richtig
- Falsch

Ich sollte versuchen, meine Mahlzeiten über den ganzen Tag hinweg und nicht unbedingt jede einzelne Mahlzeit ausgewogen zu gestalten.

- Falsch
- Richtig

Welchen Anteil sollten stärkehaltige Lebensmittel an meiner Ernährung haben?

- Mehr als die Hälfte (60%) meiner Ernährung
- Etwas weniger als die Hälfte (40%) meiner Ernährung
- Ein Fünftel der Mahlzeit (20 %)

Welchen Anteil sollten Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte an meiner Ernährung haben?

- Etwas weniger als die Hälfte (40%) meiner Ernährung
- Ein Fünftel der Mahlzeit (20%)
- Den grössten Teil meiner Ernährung (80%)

Zu jeder Mahlzeit soll ich etwas trinken.

- Richtig
- Falsch

Die Lebensmittelpyramide sieht in jedem Land gleich aus.

- Richtig
- Falsch

Bedeutet die Abbildung eines Sportlers neben der Ernährungspyramide, dass ich den anderen beim Sport zusehen soll?

- Falsch
- Richtig

Die Auflistung der Getränke am unteren Rand der Pyramide heisst, dass ich wenig trinken muss.

- Richtig
- Falsch

Antworten

Die Ernährungspyramide hilft uns dabei, ...

- Gewicht zu verlieren.**
Falsch! Versuche es noch einmal!
- immer das Gleiche zu essen.**
Falsch! Die Pyramide hilft mir dabei, abwechslungsreich zu essen.
- unsere Ernährung ausgewogen zu gestalten.**
Bravo! Die Ernährungspyramide soll uns bei einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung helfen.

Die Pyramide zeigt an, dass ich so viele Süßigkeiten essen darf, wie ich will.

- Richtig**
Falsch! Das klingt verführerisch, ist aber nicht richtig!
- Falsch**
Bravo! Die Süßigkeiten finden sich ganz oben in der Pyramide. Ich darf also nur wenig und nicht zu jeder Mahlzeit davon essen.

Ich sollte versuchen, meine Mahlzeiten über den ganzen Tag hinweg und nicht unbedingt jede einzelne Mahlzeit ausgewogen zu gestalten.

- Falsch**
Falsch! Es ist eine Empfehlung für ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Aber Du sollst das Essen auch geniessen.
- Richtig**
Bravo! Du kannst entscheiden, Deine Mahlzeiten über den ganzen Tag hinweg ausgewogen zu gestalten; aber vor allem solltest Du mit Genuss essen.

Welchen Anteil sollten stärkehaltige Lebensmittel an meiner Ernährung haben?

- Mehr als die Hälfte (60%) meiner Ernährung**
Falsch! Weniger.
- Etwas weniger als die Hälfte (40%) meiner Ernährung**
Bravo! Wie bei Obst und Gemüse wird geraten, eine Mahlzeit zu 2/5 aus stärkehaltigen Lebensmitteln zusammenzusetzen.
- Ein Fünftel der Mahlzeit (20 %)**
Falsch! Es sind mehr.

Welchen Anteil sollten Fleisch, Fisch, Eier oder Milchprodukte an meiner Ernährung haben?

- Etwas weniger als die Hälfte (40%) meiner Ernährung**
Falsch! Weniger.
- Ein Fünftel der Mahlzeit (20%)**
Bravo! Eiweisshaltige Lebensmittel sollten einen kleineren Anteil als Gemüse und stärkehaltige Nahrungsmittel haben.
- Den grössten Teil meiner Ernährung (80%)**
Falsch! Es sind viel weniger.

Zu jeder Mahlzeit soll ich etwas trinken.

- Richtig**
Bravo! Es ist wichtig, ausreichend zu trinken, um das Wasser zu ersetzen, das der Körper den ganzen Tag über verbraucht.
- Falsch**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.

Die Lebensmittelpyramide sieht in jedem Land gleich aus.

- Richtig**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- Falsch**
Bravo! Je nach kultureller und religiöser Praxis oder der Verfügbarkeit von Lebensmitteln stellt jedes Land seine eigenen Empfehlungen zusammen und gibt ihnen eine visuelle Form.

Bedeutet die Abbildung eines Sportlers neben der Ernährungspyramide, dass ich den anderen beim Sport zusehen soll?

- Falsch**
Bravo! Die Abbildung weist auf die Notwendigkeit hin, neben einer ausgeglichenen Ernährung auf ausreichende körperliche Aktivität zu achten.
- Richtig**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.

Die Auflistung der Getränke am unteren Rand der Pyramide heisst, dass ich wenig trinken muss.

- Richtig**
Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.
- Falsch**
Bravo! Die Auflistung der Getränke am unteren Rand der Pyramide bedeutet, dass es wichtig ist, viel und in erster Linie Wasser zu trinken.

Ausgewogene Mahlzeiten

[11-13 UND 14-16 Jahre]

Anweisung:

Entscheide bei jedem Gericht , ob es sich um eine ausgewogene Mahlzeit handelt.
Gib bei nicht ausgewogenen Mahlzeiten die fehlenden Lebensmittelgruppen an.

Hinweis:

Getränke wurden bei dieser Aktivität weggelassen; sie sind aber dennoch lebensnotwendig für die Gesundheit.

Man kann eine ausgewogene Ernährung mit einer Mahlzeit erreichen. Dies ist jedoch nicht zwingend notwendig. Das Gleichgewicht kann auch über mehrere Mahlzeiten verteilt erreicht werden.

Mahlzeit 1: Karottensalat, Hähnchen mit Pilzen, grüne Bohnen, Panna cotta

Ausgewogene Mahlzeit: Ja Nein

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Mahlzeit 2: Halbe Grapefruit, gegrillter Lachs, Spinat, Reis, Crème Caramel

Ausgewogene Mahlzeit: Ja Nein

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Mahlzeit 3: Tomate-Mozzarella, Parmesan-Risotto, Brot, Mango

Ausgewogene Mahlzeit: Ja Nein

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Mahlzeit 4: Rote Beete, Frikadellen aus Rinderhack mit Kräutern, orientalischer Reis, Käse, Erdbeeren

Ausgewogene Mahlzeit: Ja Nein

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Mahlzeit 5: Blumenkohlsalat, Makrelen in Senfsosse, Mischgemüse mit Kartoffeln, Himbeerjoghurt

Ausgewogene Mahlzeit: Ja Nein

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Mahlzeit 6: Indische Teigtaschen (Samosas) mit Rindfleisch, Gnocchi mit Lauch, Käse, Aprikosen

Ausgewogene Mahlzeit: Ja Nein

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Mahlzeit 7: Nudeln mit Carbonara-Sosse, Hähnchenschnitzel, Naturjoghurt

Ausgewogene Mahlzeit: Ja Nein

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Ausgewogene Mahlzeiten

[11-13 UND 14-16 Jahre]

Anweisung:

Entscheide bei jedem Gericht, ob es sich um eine ausgewogene Mahlzeit handelt. Gib bei nicht ausgewogenen Mahlzeiten die fehlenden Lebensmittelgruppen an.

Hinweis:

Getränke wurden bei dieser Aktivität weggelassen; sie sind aber dennoch lebensnotwendig für die Gesundheit.

Man kann eine ausgewogene Ernährung mit einer Mahlzeit erreichen. Dies ist jedoch nicht zwingend notwendig. Das Gleichgewicht kann auch über mehrere Mahlzeiten verteilt erreicht werden.

Mahlzeit 1: Karottensalat, Hähnchen mit Pilzen, grüne Bohnen, Panna cotta

Ausgewogene Mahlzeit: Ja **Nein**

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: **Getreide**_____

Mahlzeit 2: Halbe Grapefruit, gegrillter Lachs, Spinat, Reis, Crème Caramel

Ausgewogene Mahlzeit: **Ja** **Nein**

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Mahlzeit 3: Tomate-Mozzarella, Parmesan-Risotto, Brot, Mango

Ausgewogene Mahlzeit: Ja **Nein**

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: **Fleisch**_____

Mahlzeit 4: Rote Beete, Frikadellen aus Rinderhack mit Kräutern, orientalischer Reis, Käse, Erdbeeren

Ausgewogene Mahlzeit: **Ja** **Nein**

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Mahlzeit 5: Blumenkohlsalat, Makrelen in Senfsosse, Mischgemüse mit Kartoffeln, Himbeerjoghurt

Ausgewogene Mahlzeit: **Ja** **Nein**

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Mahlzeit 6: Indische Teigtaschen (Samosas) mit Rindfleisch, Gnocchi mit Lauch, Käse, Aprikosen

Ausgewogene Mahlzeit: **Ja** **Nein**

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: _____

Mahlzeit 7: Nudeln mit Carbonara-Sosse, Hähnchenschnitzel, Naturjoghurt

Ausgewogene Mahlzeit: Ja **Nein**

Falls nein, fehlende Lebensmittelgruppe(n) angeben: **Obst und Gemüse**_____

Die Lebensmittelpyramide für Sportler

[14-16 Jahre]

Ernährungsempfehlungen können nicht den individuellen Bedarf jedes Einzelnen berücksichtigen. Daher gibt es viele unterschiedliche Lebensmittelpyramiden: eine Pyramide für Sportler, eine für Vegetarier, eine für Schwangere usw.

Sportler müssen dabei vor allem 3 Lebensmittelgruppen verstärkt konsumieren. Um welche 3 Gruppen handelt es sich Eurer Meinung nach? Und warum?

Lebensmittelgruppe 1: _____

Lebensmittelgruppe 2: _____

Lebensmittelgruppe 3: _____

Antworten

Die Lebensmittelpyramide für Sportler

[14-16 Jahre]

Ernährungsempfehlungen können nicht den individuellen Bedarf jedes Einzelnen berücksichtigen. Daher gibt es viele unterschiedliche Lebensmittelpyramiden: eine Pyramide für Sportler, eine für Vegetarier, eine für Schwangere usw.

Sportler müssen dabei vor allem 3 Lebensmittelgruppen verstärkt konsumieren. Um welche 3 Gruppen handelt es sich Eurer Meinung nach? Und warum?

Lebensmittelgruppe 1: _ **Fetten** _____

Lebensmittelgruppe 2: _ **Getreideprodukten** _

Lebensmittelgruppe 3: _ **Getränken** _____

Antwort: Sportler müssen ihren Konsum an Fetten, Getreideprodukten und Getränken erhöhen. Weitere Informationen unter:
http://www.ssns.ch/wp-content/uploads/2016/10/Lebensmittelpyramide_Sport_DE.pdf