



# Gesund mit der Nahrungs- mittel-Pyramide

*Ernährung: Lecker und gesund – geht das?*

**Die gute Nachricht:** Du darfst und sollst alles essen, was dir gefällt – auch gerne ab und zu Pasta, Pizza oder Frites. Wichtig ist, dass Gemüse und Früchte nicht vergessen gehen. Es ist der Mix, der dich munter macht! Wenn du dich ausgewogen ernährst, erhält dein Körper die nötigen Nährstoffe und du bleibst fit - auch bei Nahrungsmittelallergie oder Zöliakie. Du willst ja nicht langweilig sein?

**Die Regel ist einfach!** Orientiere dich an der Nahrungsmittel-Pyramide: Farbiger dargestellt sind verschiedene Lebensmittel-Gruppen. Die Ebene, auf der sie stehen, gibt an, wieviel im Verhältnis du davon essen magst. Je weiter nach oben, desto weniger. Alles klar?

**Details gefällig?** [Bitte schön.](#)



Quelle: Die Schweizer Lebensmittelpyramide wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE mit der Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV realisiert.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011



## Das Geheimnis der Pyramide

**Stufe 1 - Getränke:** Täglich 1–2 Liter, wenn möglich als ungesüsste Getränke, z. B. Hahnen-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Vorsicht: Coca Cola und Energydrinks gehören nicht dazu.

**Stufe 2 - Gemüse & Früchte:** Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte.

**Stufe 3 - Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte:** Täglich 3 Portionen. Vollkorn bevorzugen. Da du jung und hungrig bist, brauchst du mehr Energie: Einmal mehr zulangen! Vorsicht: Fast-Food-Gerichte und Snacks nur ab und zu.

**Stufe 4 - Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu:** Täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte. Täglich zusätzlich 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. Das Rezept heisst Abwechslung!

**Stufe 5 - Öle, Fette & Nüsse:** Täglich 2–3 Esslöffel Pflanzenöl, täglich 1 Handvoll ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Sparsam sein mit Butter, Margarine, Rahm.

**Stufe 6 - Süsses, Salziges & Alkoholisches:** Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabberereien gibt's nur im Mass. Sowieso den Alkohol – bist du noch nicht 16 Jahre alt, dann lass ihn stehen.

aha!infoline: 031 359 90 50 [www.aha.ch](http://www.aha.ch)



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA