

Abschnitt 2: Grundlage der Ernährung - Getreide und Vollkornprodukte Die Basis der Ernährungspyramide besteht aus Getreide und Vollkornprodukten. Diese liefern wichtige Kohlenhydrate, Ballaststoffe und B-Vitamine. Beispiele für diese Lebensmittelgruppe sind Vollkornbrot, Haferflocken, Reis und Nudeln. Es wird empfohlen, täglich mehrere Portionen dieser Lebensmittel zu sich zu nehmen, da sie eine wichtige Energiequelle sind.

Abschnitt 3: Obst und Gemüse - Vitamine und Mineralstoffe Der nächste Abschnitt der Pyramide umfasst Obst und Gemüse. Diese sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Sie helfen dabei, das Immunsystem zu stärken und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren. Es wird empfohlen, täglich eine Vielzahl von Obst und Gemüse zu essen, um von ihren gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren.

Abschnitt 4: Milchprodukte und Proteine - Calcium und Protein Milchprodukte und Proteine befinden sich in der Mitte der Pyramide. Sie liefern essentielle Nährstoffe wie Calcium für gesunde Knochen und Proteine für den Aufbau und Erhalt von Muskeln. Zu dieser Gruppe gehören Milch, Joghurt, Käse, mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse. Eine moderate Aufnahme dieser Lebensmittel wird empfohlen.

Ernährungstip

geschrieben von
Tristian Baumgartner

-9-

-5-

-7-

-4-

www.minibooks.ch

-3-

-2-



Abschnitt 1 : Einführung in die Ernährungspyramide Die Ernährungspyramide ist ein Modell, das uns hilft, eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu verstehen. Sie zeigt die verschiedenen Lebensmittelgruppen und ihre empfohlenen Mengen, um eine optimale Ernährung zu gewährleisten. Die Pyramide dient als Leitfaden für eine ausgewogene Ernährung, bei der Nährstoffe in der richtigen Menge aufgenommen werden.

In der Ernährungspyramide finden sich ganz oben ungesunde Lebensmittel, die häufig einen grossen Teil unserer täglichen Nahrung ausmachen. Zu diesen ungesunden Optionen gehören beispielsweise Süswaren und Fast Food. Diese Nahrungsmittel sind für ihren hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Zucker, Salz und Kalorien bekannt, die langfristig negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben können.

Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig für unsere Gesundheit und unser Leben. Es ist empfehlenswert, eine Vielzahl von Lebensmitteln zu sich zu nehmen, die reich an Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen sind. Dazu gehören Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch und Früchte. Es ist auch wichtig, den Konsum von zuckerhaltigen und fettreichen Lebensmitteln zu begrenzen. Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, das Risiko von Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs zu reduzieren.