

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE





Gesunder Genuss – leicht gemacht mit der Ernährungspyramide

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung unterstützt das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des Körpers. Mit der Ernährungspyramide sehen Sie auf einen Blick, welche Lebensmittel Sie bevorzugen und welche Sie eher sparsam geniessen sollten. Dabei gilt: Je weiter unten in der Pyramide, desto öfter sollten Sie diese Lebensmittel zu sich nehmen. Und umgekehrt: Lebensmittel aus den höheren Stufen sollten Sie sparsam in der täglichen Ernährung einsetzen.

Süssigkeiten und Snacks, *eine Portion täglich*

Geniessen Sie in Ruhe nach der Mahlzeit etwas Süsses oder Salziges.

- ▲ **TIPP:** Probieren Sie doch einmal eine Handvoll ungesalzener Nüsse oder Trockenfrüchte als gesunde Alternative.

Fleisch, Fisch und Eier, *ein- bis zweimal pro Woche* Milchprodukte, *täglich ein bis zwei Portionen*

- ▲ **TIPP:** Täglich ein Glas Milch, eine Portion Frisch- oder Hartkäse oder ein Joghurt nature decken diesen Bedarf.
- ▲ **TIPP:** Bevorzugen Sie magere Sorten wie Schinken, kalten Braten oder Bündner Fleisch.
- ▲ **ACHTUNG:** Wurstwaren wie Salami, Wienerli oder Lyoner sollten Sie selten verzehren, da sie sehr fettreich sind.

Obst und Gemüse, *fünf Portionen pro Tag*

Gemüse und Früchte zu jeder Mahlzeit sind ideal, denn sie enthalten viele lebensnotwendige Vitamine.

- ▲ **TIPP:** Zum Frühstück frische Früchte mit Joghurt oder Müesli, als Zwischenverpflegung Rüblistifte, Radieschen, einen Apfel oder Beeren und abends einen Salat.
- ▲ **TIPP:** Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte.

Fette und Öle, *sparsam verwenden*

Fette und Öle liefern lebensnotwendige Fettsäuren

- ▲ **TIPP:** Für Salate ist Oliven-, Kürbiskern-, Lein- oder Rapsöl zu empfehlen.
- ▲ **TIPP:** Zum Braten bei hohen Temperaturen ist Bratbutter ideal.
- ▲ **TIPP:** Beschichtete Pfannen helfen bei der fettarmen Zubereitung.
- ▲ **ACHTUNG:** Chips, Schokolade, Kuchen, Biskuits, panierte Speisen und Wurstwaren enthalten viel Fett.

Getreideprodukte und Kartoffeln, *täglich*

Teigwaren, Kartoffeln, Reis oder Brot bilden die Basis einer ausgewogenen Ernährung. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte; sie enthalten mehr Nährstoffe und sättigen länger.

- ▲ **TIPP:** Täglich zwei Scheiben Brot oder eine Portion Getreideflocken.
- ▲ **TIPP:** Wählen Sie als Menübeilage entweder eine Portion Reis, Teigwaren oder Kartoffeln.

Getränke, *1,5 bis 2 Liter pro Tag*

Getränke decken den Flüssigkeitsbedarf und sollten möglichst wenig Zucker enthalten. Gut sind Mineral- sowie Leitungswasser, ungesüsste Kräuter- und Früchtetees oder mit Wasser verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.

- ▲ **ACHTUNG:** Schwarztee, Kaffee oder Süssgetränke sind keine geeigneten Durstlöcher.

