

Handreichungen zur Ernährungsbildung im Alltag – Wir zeigen wie's geht!

IM ERNÄHRUNGSTALLTAG DEN ÜBERBLICK BEHALTEN



HANDREICHUNG
zur Fortbildungsreihe
ESSZimmerGESPRÄCHE

2
0
2
1

IMPRESSUM

Dieses Material ist im Rahmen des Projekts Innovative Hochschule – **Institut für Bildungsconsulting, Didaktische Servicestelle Ernährungsbildung** - an der Pädagogischen Hochschule Weingarten entstanden.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Gemeinsamen Wissenschaftskonferenz gefördert.



Projektleitung: Ass.-Prof. Dr. paed. habil. Claudia Maria Angele
Akademische Oberrätin Ute Keßler

Autorinnen: Ute Keßler, Eva Stauber, Nicola Vogel

Bildnachweis: ©BLE, ©Pixabay, eigene Darstellungen

Quellenverzeichnis:

- BLE (o.J.b) Pyramidentagebuch. https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/pyramidentagebuch_bzfe_1779_2018_x1a_1.pdf
- BLE (2018). Die Ernährungspyramide. Richtig essen lehren und lernen. <https://www.ble-medien-service.de/3899/die-ernaehrungspyramide-richtig-essen-lehren-und-lernen?c=181>
- BLE (2019a): Einfach besser essen. <https://www.ble-medien-service.de/1626/einfach-besser-essen?c=181>
- BLE (2019b): Einfach besser essen. Mein Ernährungstagebuch. <https://www.ble-medien-service.de/1625/einfach-besser-essen-mein-ernaehrungstagebuch?c=181>
- BLE (2021). Vegetarisch essen und trinken mit der Ernährungspyramide. <https://www.ble-medien-service.de/0122/vegetarisch-essen-und-trinken-mit-der-ernaehrungspyramide-informationen-fuer-verbraucher-innen?c=181>

©2021 Didaktische Servicestelle Ernährungsbildung, PH Weingarten



Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ (CC BY-NC-SA 4.0). Der Text der Lizenz ist unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode> abrufbar. Die Zusammenfassung, welche jedoch keinen Ersatz darstellt ist unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de> einsehbar. Sie können Inhalte dieses Werkes für eigene Zwecke nutzen, wenn der Urheberrechtsnachweis Keßler/Stauber, CC BY 4.0 in der Nähe des entnommenen Inhaltes steht.

Inhalt

1. Die Ernährungspyramide	5
1.1 Pyramidenform	6
1.2 Bedeutung der Farben	6
1.3 Lebensmittelgruppen und Lebensmittel	7
1.4 Portionsgrößen	8
1.5 Die vegetarische Ernährungspyramide	10
2. Analyse von verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten	11
3. Mahlzeiten planen	16
4. Materialien für Schule und Kita	20

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ernährungspyramide mit Portionsgrößen	5
Abbildung 2: Ernährungspyramide mit Portionsgrößen	6
Abbildung 3: Ampel	6
Abbildung 4: Pyramide	7
Abbildung 5: Getränke.....	9
Abbildung 6: Obst.....	9
Abbildung 7: Gemüse	9
Abbildung 8: Brot.....	9
Abbildung 9: Beilagen.....	9
Abbildung 10: Milch	9
Abbildung 11: Fleisch.....	9
<i>Abbildung 12: Fette/ Öle</i>	<i>10</i>
<i>Abbildung 13: Extras.....</i>	<i>10</i>
Abbildung 14: Vegetarische Ernährungspyramide mit Portionsgrößen	10
Abbildung 15: Müsli.....	11
Abbildung 16: : Pausenbrot.....	12
Abbildung 17: Croissant.....	12
Abbildung 18: Quetschie	13
Abbildung 19: Grießbrei	13
Abbildung 20: Fruchtsaft	14
Abbildung 21: Milch	14
Abbildung 22: Limonade.....	15
Abbildung 23: Smoothie	15
Abbildung 24: Wasser.....	16
Abbildung 25: Uhr	16
Abbildung 26: Ampel	16
Abbildung 27: Checkliste	16
Abbildung 28: Kopf.....	16

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Portionsgrößen	9
Tabelle 2: Birchermüsli	11
Tabelle 3: Pausenbrot	12
Tabelle 4: Croissant	12
Tabelle 5: Quetschie	13
Tabelle 6: Grießbrei mit Obst	13
Tabelle 7: Fruchtsaft	14
Tabelle 8: Milch	14
Tabelle 9: Limonade	15
Tabelle 10: Smoothie	15
Tabelle 11: Speiseplan 1	17
Tabelle 12: Speiseplan 2	18
Tabelle 13: Ernährungstagebuch	19

1. Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide veranschaulicht eine vollwertige und ausgewogene Ernährung. Wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen werden in dieser Pyramide einfach, übersichtlich und alltagstauglich dargestellt. Unkompliziert und verbraucher*innenfreundlich lässt sich mit diesem Modell eine vollwertige Ernährung im Alltag umsetzen. Die Pyramide zeigt die empfohlenen Mengen für einen Tag. Die einfache Darstellung von Portionsgrößen und Ampelfarben machen eindrücklich klar, von welchen Lebensmittelgruppen wie viele Portionen über den Tag verteilt gegessen werden sollten.

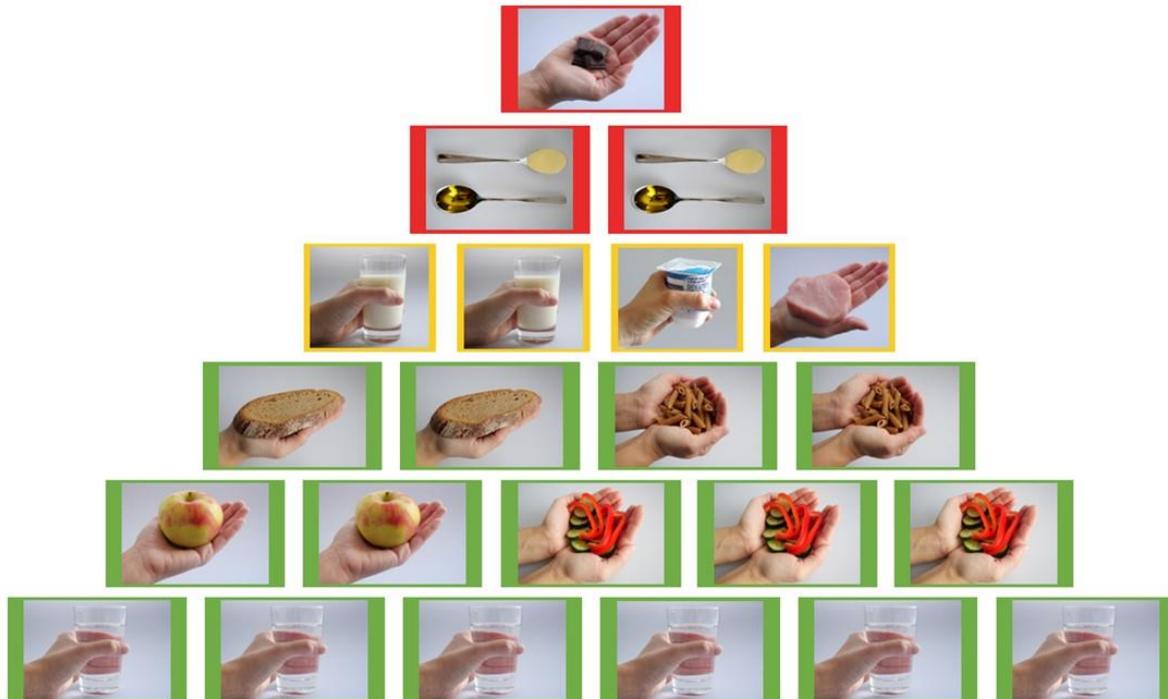


Abbildung 1: Ernährungspyramide mit Portionsgrößen

Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Die Ernährungspyramide arbeitet mit verschiedenen optischen Stilmitteln:

- der Form einer Pyramide
- den Farben einer Ampel
- den unterschiedlichen Lebensmittelsymbolen
- den abzählbaren Symbolbausteinen

1.1 Pyramidenform

Die Pyramidenform mit der breiten Basis und der schmalen Spitze zeigt auf den ersten Blick, dass nicht von allen Lebensmitteln die gleiche Menge gegessen werden sollte.

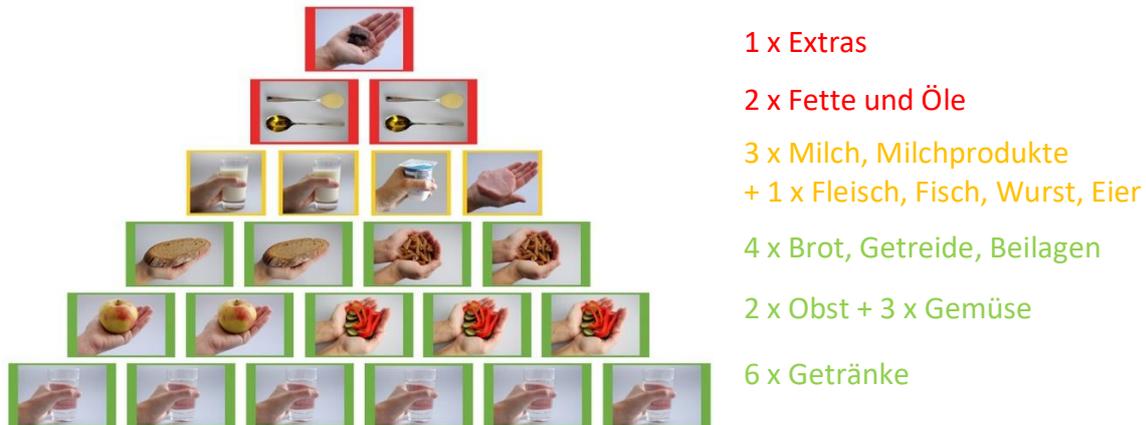


Abbildung 2: Ernährungspyramide mit Portionsgrößen
Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

6 Portionen Getränke bilden die Basis der Pyramide. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr ist die Grundlage für eine vollwertige Ernährung. Auf der nächsten Stufe folgen 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst, wozu auch Nüsse und Ölsaaten gehören. Danach folgen 4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen. Die vierte Stufe zeigt 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Diese Gruppe kann durch eine kleine Menge Fleisch, Fisch, Wurst oder Eier ergänzt werden. Die vorletzte Stufe bilden 2 Portionen Fette und Öle. Die Spitze bildet 1 Portion Extras, die jedoch auch weggelassen werden können. Eine vollwertige Ernährung besteht somit aus 21 bzw. 22 Lebensmittelportionen pro Tag.

1.2 Bedeutung der Farben

Neben der Pyramidenform fällt auf den ersten Blick die bewusst eingesetzte Farbgebung auf.

Grün, gelb und rot sind die klassischen Farben einer Verkehrsampel, deren Bedeutung im Straßenverkehr bereits jedes Kind kennt. Grün steht für ‚freie Fahrt‘. Gelb heißt, sei achtsam und aufmerksam. Rot ist eine klassische Warnfarbe, sie steht für ‚Stopp!‘ oder ‚Halt!‘



Abbildung 3: Ampel
Quelle: Pixabay

Der bewusste Einsatz der Ampelfarben veranschaulicht so zusätzlich zur Pyramidenform die empfohlenen Mengenverhältnisse der einzelnen Lebensmittelgruppen. Ohne weiteres Vorwissen ist klar, dass die Signalfarben der Ampel auch hier für eine entsprechende Verhaltensweise beim Essen und Trinken stehen.

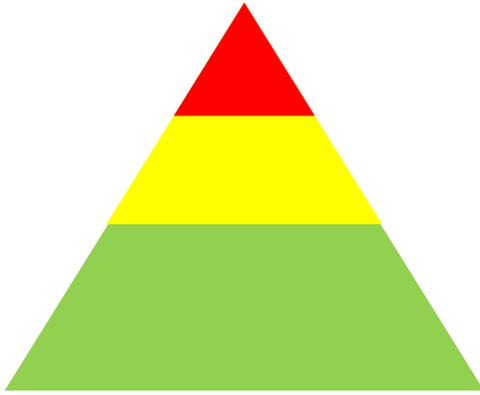


Abbildung 4: Pyramide
Quelle: eigene Darstellung

Rot gekennzeichnet sind ‚Fette und Öle‘ sowie die (verzichtbaren) ‚Extras‘ und sollten daher **sparsam** verzehrt werden.

Gelb gekennzeichnet sind **Milch und Milchprodukte sowie Fleisch, Fisch, Wurst und Eier**. Diese Lebensmittel sind wertvoll, sollten aber nur **in Maßen** gegessen werden.

Grün gekennzeichnet sind ‚Gemüse und Obst‘, **Brot, Getreide und Beilagen**‘ und dürfen **reichlich** gegessen werden. Sie sind zum satt werden und Durst löschen geeignet (BLE 2018, S. 7).

1.3 Lebensmittelgruppen und Lebensmittel

Die Ernährungspyramide teilt unsere Lebensmittel in **acht Lebensmittelgruppen** ein. Diese werden exemplarisch anhand eines Lebensmittels dargestellt. Die Zusammenstellung dieser acht Lebensmittelgruppen ermöglicht eine ausreichende Versorgung mit allen nötigen Nährstoffen.

Um die Ernährungspyramide im Alltag nutzen zu können, muss man wissen, welche Lebensmittel zu welcher Lebensmittelgruppe gehören.

Die Basis der Pyramide bilden die **Getränke**. Zu den empfohlenen Getränken zählen Leitungswasser, Mineralwasser, Saftschorlen (im Verhältnis Wasser: Saft = 3:1), ungesüßte Tees und für Erwachsene ungesüßter, schwarzer Kaffee. Limonaden und alkoholische Getränke zählen aufgrund ihres hohen Energiegehalts zu den Extras. Milch ist ebenfalls nährstoff- und kalorienreich und somit kein Getränk, das zum Durst löschen geeignet ist. Milch gehört daher zur Lebensmittelgruppe ‚Milch und Milchprodukte‘ (BLE 2018, S. 7).

Zur Lebensmittelgruppe **Gemüse** gehören alle Gemüsesorten wie zum Beispiel Karotten, Kohlrabi, Gurke, Paprika, Kohl einschließlich Blattsalate und Rohkost. Eine Portion Gemüse kann hin und wieder durch ein Glas Gemüsesaft oder Gemüse-Smoothie ersetzt werden. Weitere wichtige Lebensmittel, die zum Gemüse zählen, sind Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen, etc.

Zur Lebensmittelgruppe **Obst** zählt jegliches frisches Obst wie z.B. Äpfel, Birnen, Beeren, Trauben, Bananen und Zitrusfrüchte. Auch pure Fruchtsäfte, Obst-Smoothies und getrocknete Früchte zählen zum Obst. Allerdings sollten diese nur ab und zu eine Portion frisches Obst ersetzen, da ihr Zuckergehalt deutlich höher ist. Sie können daher anstatt zum Obst auch zu den ‚Extras‘ gezählt werden. Eine weitere Möglichkeit für eine Obstportion ist ungezuckertes Obstkompott. Aufgrund ihrer botanischen Herkunft werden auch Nüsse und Saaten zum Obst gezählt. Da sie gleichzeitig aber auch sehr viel Fett enthalten, können sie alternativ auch den Fetten und Ölen zugeordnet werden (BLE 2018, S. 7).

Zur vierten Stufe ‚**Brot, Getreide und Beilagen**‘ gehören Kartoffeln, alle Getreidesorten wie beispielsweise Reis, Weizen, Hirse und Hafer aber auch Pseudogetreide wie Quinoa und Amaranth. Des Weiteren zählen alle Produkte, die daraus hergestellt werden zu dieser Lebensmittelgruppe. Das sind zum Beispiel Nudeln, Haferflocken, ungezuckerte Cornflakes, Brot, Brötchen und Kartoffelbrei (BLE 2018, S. 7).

Die Lebensmittelgruppe ‚**Milch und Milchprodukte**‘ enthält Milch und alle Milchprodukte. Das sind zum Beispiel Ayran, Buttermilch, Dickmilch, Kefir, Naturjoghurt, Quark und Käse. Fruchtjoghurt enthält mehr Zucker als Naturjoghurt und kann als 1 Portion Milch und 1 Portion Extras gezählt werden. Die immer populärer werdenden Milchalternativen wie Soja-, Mandel- und Getreidedrinks können 1 Portion Milch pro Tag ersetzen.

‚**Fleisch, Wurst, Fisch und Eier**‘ machen nur einen einzigen Baustein der Pyramide aus und sollen nicht täglich gegessen werden. Empfohlen wird, die Lebensmittelauswahl maximal 2-3-mal pro Woche mit Fleisch und 1-2-mal pro Woche mit Fisch zu ergänzen. Eier sollen lediglich an einem Tag in der Woche auf dem Speiseplan stehen (BLE 2018, S. 8).

Zu den ‚**Fetten und Ölen**‘ gehören alle Streich- und Kochfette wie Pflanzenöle, Butter, Margarine und Bratfette. Aber auch anderen sehr fetthaltige Lebensmittel wie Mayonnaise, Mascarpone, Sahne, Creme fraîche, Creme double, Schmand und saure Sahne werden zu den ‚Fetten und Ölen‘ gezählt (BLE 2018, S. 9).

Die ‚**Extras**‘ sind eine sehr vielfältige Lebensmittelgruppe, auf die man gerne auch verzichten kann. Zu ihr gehören alle Lebensmittel, die einen sehr hohen Zucker- und/oder Fettgehalt haben oder Alkohol enthalten. Dazu zählen beispielsweise Getränke wie Limonaden, Energydrinks, Fruchtnektare, Sirupe, Wein, Bier und Schnaps. Außerdem gehören auch alle Süßigkeiten und salzigen Knabberartikel wie Gummibärchen, Schokolade, Chips, Salzstangen, etc. zu dieser Gruppe. Des Weiteren fallen auch sehr zuckerhaltige Lebensmittel wie Marmelade, Müsliriegel, gezuckerte Frühstückscerealien, Kuchen und Gebäck unter die ‚Extras‘ (BLE 2018, S. 9).

1.4 Portionsgrößen

Einer der größten Vorteile der Ernährungspyramide gegenüber anderen Modellen ist die anschauliche Darstellung der Portionsanzahl pro Lebensmittelgruppe. Die Anzahl der Bausteine der Pyramide entspricht der Anzahl der Portionen, die an einem Tag verzehrt werden sollen. Auch das Abmessen der Portionsgrößen ist alltagstauglich. Je nach Lebensmittelgruppe bzw. Beschaffenheit des Lebensmittels kann eine Portion mit den Händen, mit Gläsern oder Löffeln abgemessen werden. Durch das Abmessen der Portionen mit den Händen passt sich die Portionsgröße der Körpergröße und somit dem Bedarf in einem bestimmten Lebensalter an. Ein Kind hat also automatisch kleinere Portionen als ein Erwachsener (BLE 2018, S.16).

Die nachfolgende Tabelle zeigt, wie die Portionsgrößen der verschiedenen Lebensmittelgruppen mit den Händen abgemessen werden können.

Tabelle 1: Portionsgrößen
in Anlehnung an BLE 2018, S. 17

	<p>GETRÄNKE 1 Portion Getränke entspricht einem Glas, das gut in die Hand passt.</p>
	<p>OBST & GEMÜSE Bei Obst und Gemüse wird unterschiedlich gemessen. Bei großstückigem Obst und Gemüse wie beispielsweise Äpfeln oder Tomaten wird 1 Portion mit einer Hand abgemessen.</p>
	<p>Bei kleinstückigem Obst und Gemüse wie beispielsweise Beeren, Trauben und Cocktailtomaten sowie bei kleingeschnittenem Obst oder Gemüse wie Salat oder Rohkost wird 1 Portion mit zwei Händen, die zu einer Schale geformt werden, gemessen.</p>
	<p>BROT, GETREIDE UND BEILAGEN 1 Portion Brot entspricht einer Scheibe Brot, die so groß wie die Handfläche (Hand mit Fingern) und ca. ein bis zwei Finger dick ist.</p>
	<p>Beilagen wie Nudeln, Reis und Kartoffeln sind kleinstückig. 1 Portion wird deshalb mit zwei Händen abgemessen.</p>
	<p>MILCH UND MILCHPRODUKTE 1 Portion Milch entspricht einem Glas, das gut in die Hand passt. 1 Portion Joghurt oder Quark entspricht einem Becher, der gut in die Hand passt. 1 Portion Käse entspricht einer Scheibe.</p>
	<p>FLEISCH, FISCH, WURST, EIER 1 Portion Fleisch und Fisch entsprechen einem Stück, das so groß wie der Handteller (Hand ohne Finger) ist. 1 Portion Wurst entspricht je nach Größe ein bis drei Scheiben. 1 Portion Eier entspricht einem Ei.</p>

	<p>FETTE UND ÖLE 1 Portion Fett entspricht 2 Esslöffeln.</p>
	<p>EXTRAS 1 Portion entspricht ca. einer Handvoll. Bei Getränken entspricht 1 Portion einem Glas, das gut in die Hand passt.</p>

Abbildung 12: Fette/ Öle

Abbildung 13: Extras

Abbildung 7-15: Portionsgrößen, Quelle: eigene Darstellung

1.5 Die vegetarische Ernährungspyramide

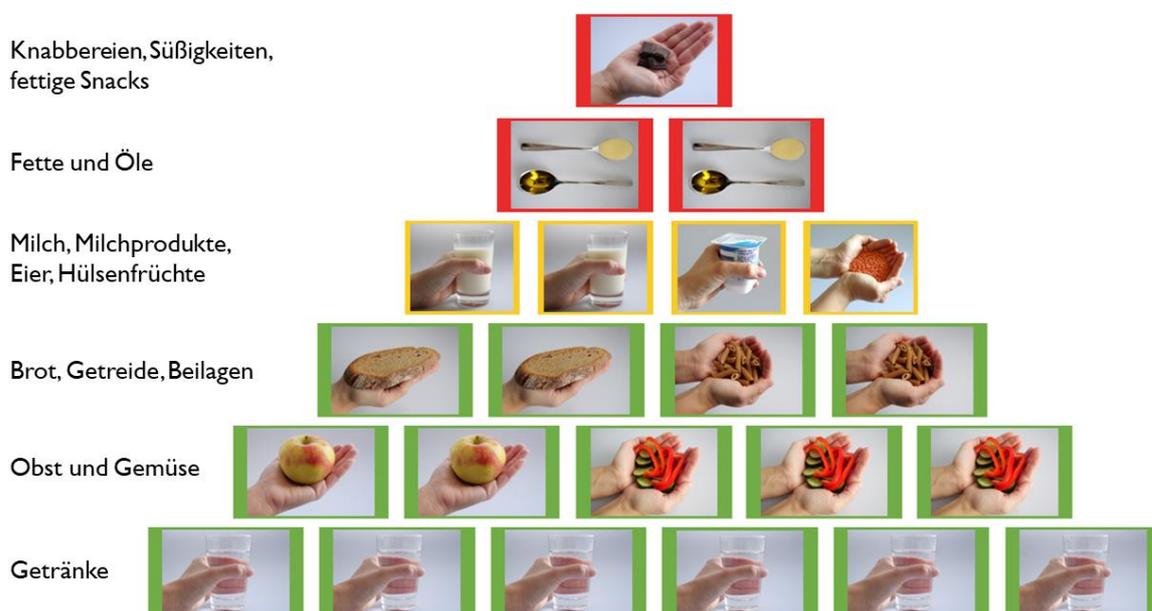


Abbildung 14: Vegetarische Ernährungspyramide mit Portionsgrößen

Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Bei der vegetarischen Ernährungspyramide wird der Portionsbaustein „Fleisch, Fisch, Wurst und Eier“ durch eine Portion ‚Eier und Hülsenfrüchte‘ ersetzt. Da die Portion Fleisch und Fisch in der Ernährungspyramide vor allem als Eiweißlieferant dient, sind Hülsenfrüchte, die viel pflanzliches Eiweiß enthalten, eine gute Alternative. Inzwischen gibt es auch viele pflanzliche Fleischersatzprodukte wie beispielsweise Tofu, Seitan oder Sojagranulat. Diese fallen ebenfalls unter den Baustein ‚Eier und Hülsenfrüchte‘ (BLE 2021, S. 5).

2. Analyse von verarbeiteten Lebensmitteln und Fertiggerichten

Um verarbeitete Lebensmittel und (Fertig-)Gerichte in die Ernährungspyramide einordnen zu können, muss man diese in ihre einzelnen Zutaten zerlegen. Danach werden die Einzelzutaten der entsprechenden Lebensmittelgruppe zugeordnet und die Portionsgröße bestimmt.

Folgende beliebte Kindermahlzeiten und Getränke können wie folgt in die Ernährungspyramide eingeordnet werden.

Tabelle 2: **Birchermüsli**

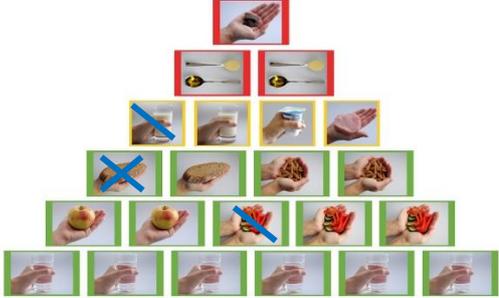
Zutaten für <u>4 Kinder</u>	Portionen in der Ernährungspyramide für <u>1 Kind</u>
80 g Haferflocken 15 g Weizenkeime	1 Portion Brot, Getreide und Beilagen
200 ml Apfelsaft 1 TL Zitronensaft 1 Apfel 1 Birne	½ Portion Gemüse und Obst
150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)	½ Portion Milch und Milchprodukte
Wer möchte: 1 EL Honig Milch (1,5 % Fett) zum Verdünnen	Werden nicht berücksichtigt, da die Mengen zu gering sind.
 <p>Abbildung 15: Müsli Quelle: Pixabay</p>	

Tabelle 3: **Pausenbrot**

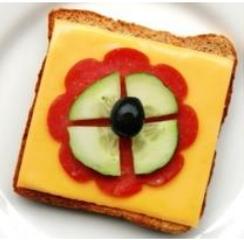
Zutaten	Portionen in der Ernährungspyramide
1 Scheibe Brot	1 Portion Brot, Getreide und Beilagen
1 TL Butter	½ Portion Fette und Öle
1 Scheibe Wurst	½ Portion Fleisch, Fisch, Wurst und Eier
1 Scheibe Käse	1 Portion Milch und Milchprodukte
Zum Garnieren: 1 Scheibe Gurke 1 Traube	Werden nicht berücksichtigt, da die Mengen zu gering sind.
 <p>Abbildung 16: : Pausenbrot Quelle: Pixabay</p>	

Tabelle 4: **Croissant**

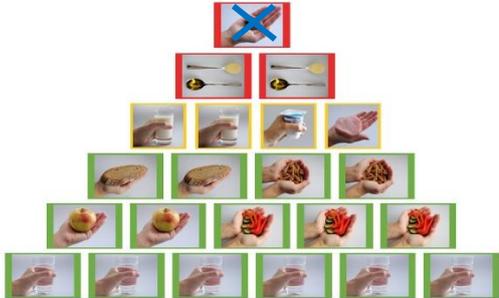
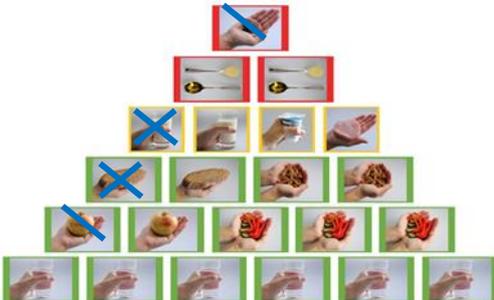
Zutaten	Möglichkeit 1: Portionen in der Ernährungspyramide	Möglichkeit 2: Portionen in der Ernährungspyramide
Mehl	1 Portion Extras	1 Portion Brot, Getreide, Beilagen
Fett		1 Portion Fett
Zucker		½ Portion Extras
Wasser Salz		Werden nicht berücksichtigt, da die Mengen zu gering sind. Salz und andere Gewürze werden in der Ernährungs-pyramide generell nicht berücksichtigt.
 <p>Abbildung 17: Croissant Quelle: Pixabay</p>		

Tabelle 5: **Quetschie**

Zutaten	Portionen in der Ernährungspyramide
60 g Apfel 20 g Banane 20 g Erdbeere	1 Portion Obst
 <p>Abbildung 18: Quetschie Quelle: Eigene Darstellung</p>	 <p>Hinweis: Da ein Quetschie einer ganzen Portion Obst entspricht, zählt er als Zwischenmahlzeit. Der Quetschie macht durch das schnelle Trinken und die kurze Verweildauer im Mund bei weitem nicht so satt, wie wenn das Obst gekaut werden muss. Fertig gekaufte Quetschies enthalten oft mehr als eine Portion Obst und dennoch wenige bzw. keine Ballaststoffe.</p>

Tabelle 6: **Grießbrei mit Obst**

Zutaten für <u>4 Kinder</u>	Portionen in der Ernährungspyramide für <u>1 Kind</u>
100 g Hartweizengrieß	1 Portion Brot, Getreide, Beilagen
1 l Milch (1,5% Fett)	1 Portion Milch- und Milchprodukte
1 EL Vanillezucker	½ Portion Extras
2 große reife Birnen	½ Portion Obst
3 EL Wasser Wer möchte: Honig zum Süßen Etwas Zimt	Werden nicht berücksichtigt, da die Mengen zu gering sind. Gewürze wie Zimt werden in der Ernährungspyramide generell nicht berücksichtigt.
 <p>Abbildung 19: Grießbrei Quelle: eigene Darstellung</p>	

Getränke

Vieles was von der Lebensmittelindustrie als ‚Getränk‘ bezeichnet wird, zählt in der Ernährungspyramide nicht zur Lebensmittelgruppe ‚Getränke‘, sondern zu den ‚Extras‘ bzw. zu den ‚Milchprodukten‘.

Tabelle 7: **Fruchtsaft**

Zutaten	Möglichkeit 1: Portionen in der Ernährungspyramide	Möglichkeit 2: Portionen in der Ernährungspyramide
1 Glas Fruchtsaft	1 Portion Obst	1 Portion Extras
 <p>Abbildung 20: Fruchtsaft Quelle: Pixabay</p>		 <p>Hinweis: Da Obstsaft sehr viel Fruchtzucker enthält, darf nur maximal 1 Portion Obst pro Tag durch Saft ersetzt werden.</p>

Tabelle 8: **Milch**

Zutaten	Portionen in der Ernährungspyramide
1 Glas Milch	1 Portion Milch- und Milchprodukte
 <p>Abbildung 21: Milch Quelle: Pixabay</p>	

Tabelle 9: **Limonade**

Zutaten	Portionen in der Ernährungspyramide
1 Glas Limonade	1 Portion Extras
 <p>Abbildung 22: Limonade Quelle: Pixabay</p>	 <p>Hinweis: Limonaden enthalten sehr viel Zucker. Daher eignen sie sich nicht als Durstlöscher. Sie zählen als Süßigkeit.</p>

Tabelle 10: **Smoothie**

Zutaten	Portionen in der Ernährungspyramide
2 Handvoll Spinat	1 Portion Gemüse
1 Scheibe Ananas 1 Handvoll Himbeeren 1 Banane	1,5 Portionen Obst
200 ml Wasser	1 Portion Getränke
 <p>Abbildung 23: Smoothie Quelle: Pixabay</p>	 <p>Hinweis: Ein Smoothie ist eine Zwischenmahlzeit!</p>

3. Mahlzeiten planen

Mit der Ernährungspyramide kann das eigene Essverhalten sehr gut reflektiert werden, indem man Lebensmittel, die man über den Tag hinweg gegessen hat, abstreicht. Dadurch bekommt man einen guten Überblick darüber, welche Lebensmittelgruppen man bevorzugt und welche man vernachlässigt hat. Mit Hilfe der Pyramide kann man auch schon im Vorfeld Mahlzeiten planen.

Wichtig ist, dass nicht jeden Tag jeder Baustein abgehakt sein muss. Das Ziel ist es, sich langfristig ausgewogen und vielfältig zu ernähren.

Wurde beispielsweise in der ersten Wochenhälfte das Gemüse vernachlässigt und dafür von den Extras zu viel verzehrt, sollte man bewusst versuchen, dieses Ungleichgewicht in der zweiten Wochenhälfte wieder auszugleichen. (BLE 2019a, S. 29)

Folgende Tipps können helfen, eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung umzusetzen:



Planen Sie zu jeder Mahlzeit ein Getränk ein.

Abbildung 24:
Wasser



Essen Sie regelmäßig – 3 Mahlzeiten für Erwachsene und 5 Mahlzeiten am Tag für Kinder.

Abbildung 25:
Uhr



Denken Sie an die Ampelfarben!
Jede Mahlzeit sollte zur Hälfte aus grünen Bausteinen bestehen.

Abbildung 26:
Ampel



Planen Sie in der Familie den Wochen-Speiseplan.
Gehen Sie mit einem Einkaufszettel einkaufen und denken Sie auch im Laden an die Ampelfarben.

Abbildung 27:
Checkliste



Essen Sie bewusst und reflektieren Sie ihre Ernährungsgewohnheiten.

Abbildung 28:
Kopf

Abbildung 18-22: Tipps, Quelle: Pixabay

Ausgewogene Speisepläne könnten wie folgt aussehen und mit der Ernährungspyramide überprüft werden.

Tabelle 11: Speiseplan 1

Mahlzeiten	Speiseplan 1	Portionen in der Ernährungspyramide
Frühstück	1 Tasse ungesüßter Tee Müsli mit Haferflocken, Milch und geriebenem Apfel	1 Portion Getränke 1 Portion Brot, Getreide, Beilagen 1 Portion Milch/ Milchprodukte 1 Portion Obst
Zwischenmahlzeit 1	1 Salamibrot 2 Händevoll Gemüsesticks 1 Glas Wasser	1 Portion Brot, Getreide, Beilagen 1 Portion Fleisch, Fisch, Wurst, Ei 1 Portion Fette und Öle 1 Portion Gemüse 1 Portion Getränke
Mittagessen	Gemüsepfanne mit Reis 1 Kugel Eis 1 Glas verdünnte Saftschorle 1 Glas Wasser	1 Portion Gemüse 1 Portion Brot, Getreide, Beilagen ½ Portion Fette und Öle 1 Portion Extras 1 Portion Getränke 1 Portion Getränke
Zwischenmahlzeit 2	2 Händevoll Beeren 1 Naturjoghurt 1 Glas Wasser	1 Portion Obst 1 Portion Milch/ Milchprodukte 1 Portion Getränke
Abendessen	1 Käsebrot Gemischter Salat 1 Tasse ungesüßter Tee	1 Portion Brot, Getreide, Beilagen 1 Portion Milch/ Milchprodukte 1 Portion Gemüse ½ Portion Fette und Öle 1 Portion Getränke

Tabelle 12: **Speiseplan 2**

Mahlzeiten	Speiseplan 2	Portionen in der Ernährungspyramide
Frühstück	1 Tasse warme Milch 1 Marmeladenbrot 1 Glas Wasser	1 Portion Milch/ Milchprodukte 1 Portion Brot, Getreide, Beilagen ½ Portion Fette und Öle 1 Portion Extras 1 Portion Getränke
Zwischenmahlzeit 1	1 Banane 1 Reiswaffel 1 Glas Wasser	1 Portion Obst 1 Portion Brot, Getreide, Beilagen 1 Portion Getränke
Mittagessen	Spaghetti Bolognese Obstsalat 1 Glas verdünnte Saftschorle 1 Glas Wasser	1 Portion Brot, Getreide, Beilagen ½ Portion Fette und Öle 1 Portion Fleisch, Fisch, Wurst, Ei 1 Portion Gemüse 1 Portion Obst 1 Portion Getränke 1 Portion Getränke
Zwischenmahlzeit 2	2 Händevoll Gemüsesticks mit Quark-Dip 1 Glas Wasser	1 Portion Gemüse 1 Portion Milch/ Milchprodukte 1 Portion Getränke
Abendessen	Kartoffelgratin Salat 1 Glas Wasser	1 Portion Brot, Getreide, Beilagen 1 Portion Fette und Öle 1 Portion Milch/ Milchprodukte 1 Portion Gemüse 1 Portion Getränke

Um einen Überblick über die eigene Ernährungsweise zu bekommen, eignet sich das Pyramidentagebuch der BZfE. Mit diesem bekommt man anhand von sieben Ernährungspyramiden einen Wochenüberblick. (BLE o.J.b)

Alternativ hierzu kann auch eine Wochenübersicht in Form einer Tabelle mit Strichliste genutzt werden. So kann man bereits nach der ersten Wochenhälfte erkennen, ob man sich ausgewogen ernährt hat oder ob bestimmte Lebensmittelgruppen ausgeglichen werden sollten.

Tabelle 13: **Ernährungstagebuch**

in Anlehnung an BLE 2019b

Ernährungstagebuch

Lebensmittelgruppe	Portionsgröße	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Tatsächlich erreichte Anzahl	Optimale Portionen - anzahl in 7 Tagen
Getränke	1 Glas									42
Gemüse	1-2 Hände									21
Obst	1-2 Hände									14
Brot Getreide Beilagen	1-2 Scheiben 2 Hände									28
Milch und Milchprodukte Käse	1 Glas 1-2 Scheiben									21
Fleisch Wurst Fisch Eier	1 Handteller 1-3 Scheiben 1 Handteller 1-2 Stück									7
Streichfett Kochfett	1,5-2 EL									14
Extras	1 Hand 1 Glas									Maximal 7

4. Materialien für Schule und Kita

Beim BLE-Medienservice gibt es eine Vielzahl an Materialien und Informationsbroschüren zum Thema Ernährungspyramide. Einige sind hier aufgeführt.

Bildungsmaterialien zum Einsatz in der Einrichtung

- Die Ernährungspyramide - Didaktisches Poster
ISBN/EAN: ILN 4-260179-080098
- Die Ernährungspyramide - Fotoposter (ungefalzt)
ISBN/EAN: 426 017 9080197
- Die Ernährungspyramide - Wandsystem mit Fotokarten
ISBN/EAN: 978-3-8308-1327-9
- Pyramidentagebuch:
https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/pyramidentagebuch_bzfe_1779_2018_x1a.pdf

Informationsbroschüren

- Die Ernährungspyramide - Kompendium für Ernährungsfachkräfte
ISBN/EAN: 978-3-8308-1413-9
- Die Ernährungspyramide - Richtig essen lehren und lernen
ISBN/EAN: 978-3-8308-1318-7
- Einfach besser essen
ISBN/EAN: 978-3-8308-1319-4
- Einfach besser essen. Mein Ernährungstagebuch
ISBN/EAN: 978-3-8308-1357-6
- Mahlzeiten gestalten - Beraten mit Tellervorlagen
- Vegetarisch essen und trinken mit der Ernährungspyramide - Informationen für Verbraucher*innen

Alle aufgelisteten Materialien können beim BLE Medienservice unter <http://www.ble-medienservice.de> bestellt und/ oder heruntergeladen werden.