

Gesunde Ernährung

„Gesund geniessen“ heisst abwechslungsreich und ausgewogen Essen.
Als Grundlage dafür dient die Lebensmittelpyramide.

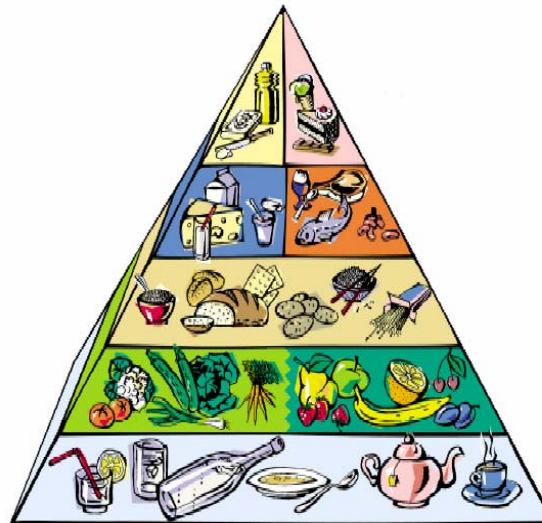
Pommes, Chips – Süsses , Torten
Fette, Oele - Eiscreme, Zucker

Milch-/Milchprodukte – Eier, Fleisch, Fisch

Getreide, Teigwaren, Brot, Kartoffeln, Reis

Gemüse, Salate, Früchte

Zuckerfreie Getränke



© SVE / ASA

- zurückhaltender Konsum

- mässiger Konsum

- häufiger, ausgiebiger Konsum

Die Lebensmittelpyramide zeigt auf einen Blick, wie viel von einer Nahrungsmittelgruppe gegessen werden darf. Je weiter unten in der Pyramide ein Nahrungsmittel eingestuft ist, umso grösser soll die konsumierte Menge des Lebensmittels sein.