

Ernährungspyramide

Süßigkeiten, Süßspeisen



1 mal pro Woche

Öle, Fette



1 mal pro Woche

Käse, Milch, Milchprodukte,
Fleisch, Fisch



1-3 mal pro Woche

Getreide, Brot, Nudeln,
Kartoffeln, Getreideprodukte



Täglich

Obst und
Gemüse



mind.
5 Portionen
pro Tag

Getränke 1,5l/Tag
Wasser, Tees,
Säfte

