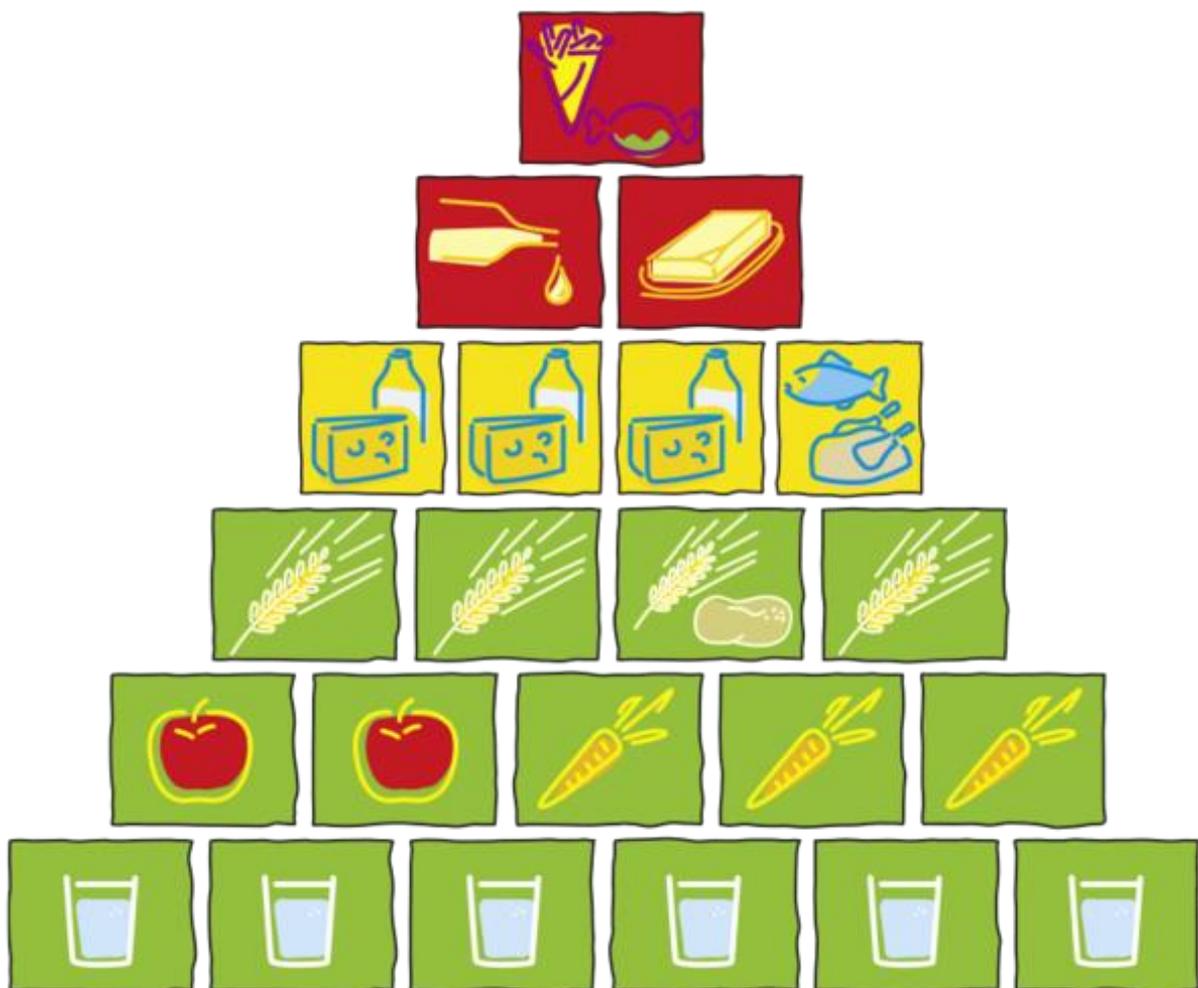


# Was esse ich?



© BLE

## Die Ernährungspyramide des BZFE

- ▶ ist ein **einfaches** und **alltagstaugliches Modell**, mit dem jeder sein **Ernährungsverhalten prüfen** und **optimieren** kann
- ▶ Die Pyramide hilft Ihnen, Ihr tägliches Essen zusammenzustellen:
  - **ohne Verzicht** und **Kalorienzählen**
  - **ausgewogen** und **vielseitig**
  - nach Ihren **Vorlieben**

## Die Ernährungspyramide ist...

- ▶ Wissenschaftlich fundiert
  - ▶ baut auf den **Empfehlungen der DGE** und des **Forschungsinstituts für Kinderernährung** auf
- ▶ Leicht verständlich
  - ▶ durch Hilfen wie **Ampelfarben**, dem **Handmaß** und den **Lebensmittelgruppen**
- ▶ Alltagstauglich
  - ▶ mit **Portionsempfehlungen** für jeden Tag und **Berücksichtigung der Extras** und **eigener Vorlieben/ Bedürfnisse**
- ▶ Interaktiv
  - ▶ **Hilfe** durch zahlreicher Materialien wie **Pyramidentagebuch** oder **App** zum Ausfüllen
- ▶ Bewährt und flexibel
  - ▶ **langjährig erfolgreich** in der Ernährungsbildung
  - ▶ für **alle Zielgruppen** geeignet
  - ▶ auch für **Vegetarier** geeignet
- ▶ Motiviert zur Bewegung
  - ▶ Ausgleich zum oft bewegungsarmen Alltag schaffen
  - ▶ **Wohlbefinden steigern durch:**
    - ▶ **tägliche Bewegung**
    - ▶ **aktive Freizeitgestaltung**
    - ▶ **Entspannungsübungen, Yoga, Atemübungen...**

## Aufbau der Pyramide

- ▶ jedes **Symbol** steht für eine **Lebensmittelgruppe**
- ▶ jeder **Baustein** steht für eine **Portion**
- ▶ die **Ampelfarben grün, gelb, rot** geben bei der **Lebensmittelauswahl** eine **Orientierung**
- ▶ als **Maß** für **eine Portion** dient die **eigene Hand**

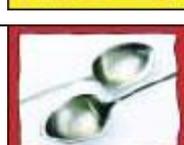
## Orientierung der Essmenge nach den Ampelfarben

<b>Rot</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>sparsam</b></li> <li>➤ <b>bewusst genießen</b></li> </ul>
<b>Gelb</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>regelmäßig</b></li> <li>➤ aber <b>maßvoll</b> und <b>bewusst</b></li> </ul>
<b>Grün</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• zum <b>Sattessen</b> und <b>Durstlöschen</b></li> <li>➤ <b>reichlich, großzügig</b></li> </ul>

## Täglich nach dem 6-5-4-3-2-1-Prinzip auswählen

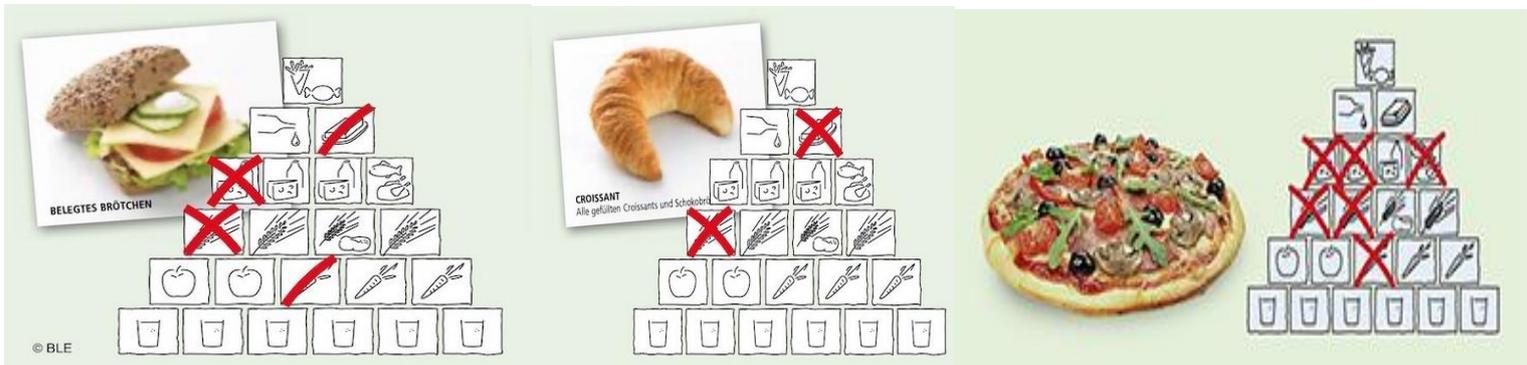
	1 Portion Extras (Süßes, fette Snacks und Alkohol)
	2 Portionen Fette und Öle
	3 Portionen Milch und Milchprodukte/ pflanzl. Alternative +1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch, Ei/ pflanzl. Alternative
	4 Portionen Brot, Brötchen, Getreide und Beilagen
	5 Portionen Gemüse, Salat und Obst
	6 Portionen Getränke

## Wie groß ist eine Portion?

	Ein Glas passt in eine Hand.		Eine Scheibe Brot (fingerdicke Scheibe) entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern
	Eine Hand voll ist das Maß für großstückiges Gemüse und Obst (z. B. Kohlrabi, Apfel, Orange).		Ein Glas Milch/ pflanzlicher Drink passt in eine Hand.
	Zwei Hände zur Schale gehalten sind das Maß für zerkleinertes oder kleinstückiges Gemüse oder Obst (z.B. Kirschen, Salat)		Die Fleisch- und Fischportionen (auch Tofu, Sojageschnetzeltes ect.) sind etwa so groß wie der Handteller.
	Ein Glas 100% Obst- oder Gemüsesaft kann ab und zu eine der insgesamt 5 Obst- und Gemüseportionen ersetzen.		Fett wird in Esslöffeln gemessen.
	Bei Beilagen wie Kartoffeln oder Getreideflocken stellen zwei Hände voll die Portion dar.		Süßigkeiten und Knabbereien müssen in einer Hand Platz haben.

## Zusammengesetzte Lebensmittel

- ▶ wie z.B. **Fertigprodukte, Fast Food** und **zubereitet Gerichte**
- ▶ werden in ihre **Einzelbestandteile zerlegt** und in **jeweilige Lebensmittelgruppe** einsortiert



## Ernährungsprotokolle

- ▶ mit **Wochencheck** das eigene **Ess,- Trink** und **Bewegungsverhalten reflektieren**
- ▶ **verdeutlicht** am Ende des Tages, welche **Portionen fehlen** oder **zu viel** sind
- ▶ **Empfehlungen** sollten im **Wochendurchschnitt** erreicht werden
  - war ein Tag einmal nicht so optimal, lässt sich das im Laufe der Woche **ausgleichen**

## Ernährungspyramide als App

- ▶ alles, **was** und **wie viel** am Tag gegessen und getrunken wurde, kann „**eingescheckt**“ werden
- ▶ die **Einsortierung** der Lebensmittel in die Ernährungspyramide erfolgt **automatisch**
- ▶ **Inklusive Erinnerungsfunktion, Wochenübersicht** und **individuellen Zieleingaben**
- ▶ für **Android-Betriebssysteme** und **Apple**
- ▶ Oder: Einfach **einscannen!**
- ▶ Scannen Sie mit Ihrem Smartphone den Code ein und Sie gelangen direkt zum passenden App-Anbieter für Ihr Gerät



## Welches Lebensmittel gehört wohin?

Lebensmittelgruppe	Was gehört dazu?	Besonderheiten
Getränke 	Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- und Früchtetee ungesüßt, Kaffee ungesüßt stark verdünnte Saftschorlen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unverdünnte Fruchtsäfte sind wegen ihres Energiegehaltes ungünstig und zählen nicht zu den Getränken. Stark verdünnt als Schorle (ein Teil Saft, drei Teile Wasser) sind sie o.k.</li> <li>• Zuckerreiche Getränke wie Limonaden, Eistee und Fruchtsaftgetränke sind wegen ihres hohen Zuckeranteils keine guten Durstlöcher. Sie sind wie Süßigkeiten zu betrachten.</li> <li>• Milch/Kakao zählen nicht zu den Getränken, sondern zu den Milchprodukten.</li> <li>• Bis zu 4 Tassen Kaffee und schwarzer Tee tragen zur Flüssigkeitszufuhr bei.</li> </ul>
Gemüse, Salat 	Gegartes Gemüse, Salate und Rohkost, Hülsenfrüchte (Bohnen, Kicher-/ Erbsen, Linsen und Sojabohnen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je bunter, desto besser.</li> <li>• Regional und Saisonal.</li> <li>• Tiefgekühltes Gemüse/ Obst zählen ebenfalls zu dieser Gruppe.</li> <li>• Ein Glas Obstsaft oder Gemüsesaft kann ab und zu eine der empfohlenen Gemüse/ Obstportionen ersetzen.</li> <li>• Bei Trockenobst ist die Portion wegen des geringen Wasseranteils deutlich kleiner (1/2 Hand).</li> <li>• Wird bei stark gezuckerten Obstkonserven auch der Obstsaft verwendet, so zählt er - wie die Süßgetränke - zu den Süßigkeiten.</li> <li>• Ein Glas Fruchtsaft (100%) oder 1 Handvoll Nüsse kann ab und zu eine der insgesamt zwei täglich empfohlenen Obstportionen ersetzen.</li> </ul>
Obst 	Obst, am besten frisch/ tiefgekühlt, Trockenobst  Alternativ: 1 Handvoll Nüsse (naturbelassen)	
Brot, Getreide und Beilagen 	Brot, Brötchen, Getreideflocken, Müsli sowie Beilagen wie Reis, Nudeln, Hirse, Couscous und Kartoffeln  mindestens die Hälfte der Produkte sollten aus Vollkorn sein	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezuckerte Cornflakes und andere Frühstückscerealien sowie alle gesüßte Müslimischungen gehören nicht zur Gruppe der Getreideprodukte. Aufgrund des hohen Zucker- und z. T. auch Fettanteils werden sie als Süßigkeit bei den "geduldeten Extras" eingeordnet.</li> <li>• Süße Schnitten und Müsliriegel, die als Pausenbrotersatz beworben werden, sind keine geeigneten Brotmahlzeiten, sondern Süßigkeiten.</li> <li>• Fettreiche Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten gehören sowohl zu den Beilagen als auch wegen ihres Fettgehaltes zu den Fetten und Ölen. Dagegen sind Pellkartoffeln, Folienkartoffeln und selbst zubereitetes Kartoffelpüree ideale Beilagen.</li> </ul>

<p>Tierische Lebensmittel: Milchprodukte</p> 	<p>Milch, Jogurt, Kefir, Quark, Buttermilch, Käse (möglichst unter 45 % Fett i. Tr. bzw. unter 20 % absolut)</p> <p>oder Pflanzliche Alternativen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch ist wegen ihres hohen Nährwertes kein Getränk und kein Durstlöcher.</li> <li>Light- Produkte und die meisten speziellen Kindermilchprodukte mit einem hohen Zucker- (auch Traubenzucker) und /oder Fettanteil sind nicht empfehlenswert und damit den Süßigkeiten zuzuordnen.</li> <li>Butter und Sahne werden zwar aus Milch gewonnen, bestehen jedoch überwiegend aus Fett - sind also bei den Fetten und Ölen einzuordnen.</li> <li>Ungesüßte pflanzliche Alternativen können genutzt werden.</li> </ul>
<p>Tierische Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Ei, Fisch...</p> 	<p>Fleisch, Geflügel, Wurst, Fisch, Eier</p> <p>Hülsenfrüchte, Tofu, andere Fleischalternativen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besonders fettreich zubereitete Produkte wie panierte Schnitzel, Fischstäbchen und Nuggets zählen sowohl zur Gruppe von Fleisch, Fisch, Wurst und Eiern als auch zu Fetten und Ölen.</li> <li>Bevorzugen Sie wenig verarbeitete Produkte, auch bei den Alternativen zu Wurst und Fleisch.</li> </ul>
<p>Fette und Öle</p> 	<p>Butter, Margarine, Speiseöl, Sahne, Mayonnaise, Nüsse, Saaten, Nussmus</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pommes frites, Reibekuchen usw. können wegen ihres Fettgehaltes zu Beilagen plus Fetten und Ölen gezählt werden. Durchaus berechtigt wäre auch eine Zuordnung zu den fettreichen Knabberereien.</li> <li>Nüsse, auch Nussmus werden zwar botanisch dem Obst zugeordnet, ernährungsphysiologisch steht jedoch der hohe Fettanteil mit überwiegend ungesättigten Fettsäuren im Vordergrund.</li> </ul>
<p>Extras</p> 	<p>Süßigkeiten, Gebäck, salzige und fette Knabberereien wie Chips, Pommes frites, alkoholhaltige Getränke</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alle stark gezuckerten Produkte wie gezuckerte Fertigmüslimischungen, Kindermilchprodukte, Süßgetränke (Limonaden, Colagetränke, Eistee, Fruchtsaftgetränke, viele "Trinkpäckchen", Energy-Drinks) und fettreiche Knabberereien (Chips) gehören zu den Extras.</li> <li>Alkoholhaltige Getränke haben in der Pyramidenspitze ihren Platz und sollten ebenso wie süße und salzige Extras möglichst selten und in kleinen Mengen verzehrt werden.</li> </ul>