

Lebensmittelpyramide

Info für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Wichtige Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung bietet die Lebensmittelpyramide. Die Pyramide ist der Grundstein für körperliches und geistiges Wohlbefinden und natürliche Prävention gegen Krankheiten.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS lernen die Grundsteine der Lebensmittelpyramide kennen• Die SuS planen in einer Gruppenarbeit für sieben Tage einen gesunden und ausgewogenen Menüplan.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblätter
Sozialform	EA/GA
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- Die Menüpläne, welche in den Gruppen entstehen, können in einem Klassenlager praktisch umgesetzt werden.
- Unter www.sge-ssn.ch (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) gibt es viele weitere Ausführungen zur Ernährungspyramide.

Lebensmittelpyramide

Arbeitsunterlagen



Unter der Lebensmittelpyramide sind die sechs verschiedenen Gruppen aufgelistet. Überfärbe sie mit der gleichen Farbe, wie sie in der Pyramide grafisch dargestellt sind.

Schweizer Lebensmittelpyramide



Süßes, Salziges und Alkoholisches: in kleinen Mengen.

Öl und Nüsse: täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu: täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte: täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.

Gemüse und Früchte: täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.

Getränke: täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.

Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.

Lebensmittelpyramide

Arbeitsunterlagen



Tägliche Empfehlungen:

Getränke:

1–2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Hilfe: Die vorgeschlagenen Getränke immer griffbereit haben, so gehen sie nicht vergessen.

Gemüse und Früchte:

5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl ungezuckerten Frucht-/Gemüsesaft ersetzt werden.

Hilfe: Eine Portion muss nicht abgewägt werden, 120g entsprechen etwa einer Handvoll Früchte oder Gemüse, siehe Bild unten.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte:

3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht: 75–125 g Brot/Teig oder 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder 180–300 g Kartoffeln oder 45–75 g Knäckebrot/Vollkornkräcker/Flocken/ Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Hilfe:

Brot: 1.5 – 2.5 Scheiben

Hülsenfrüchte: 3 – 5 gehäufte Esslöffel

Kartoffeln: 2 – 3 mittelgrosse Exemplare

Knäckebrot und Co.: 3 – 5 Scheiben

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu:

3 Portionen Milch/Milchprodukte. 1 Portion entspricht: 2 dl Milch oder 150–200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse/andere Milchprodukte oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse.

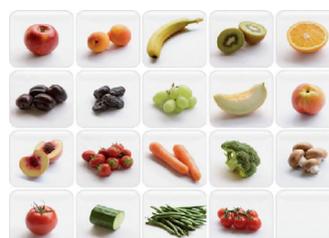
Täglich zusätzlich 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. Zwischen diesen Eiweisslieferanten abwechseln. 1 Portion entspricht: 100–120 g Fleisch/Geflügel/Fisch/Tofu/Seitan/Quorn (Frischgewicht) oder 2–3 Eier oder 30 g Halbhart-/Hartkäse oder 60 g Weichkäse oder 150–200 g Quark/Hüttenkäse.

Öl und Nüsse:

2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke mit Mass geniessen.



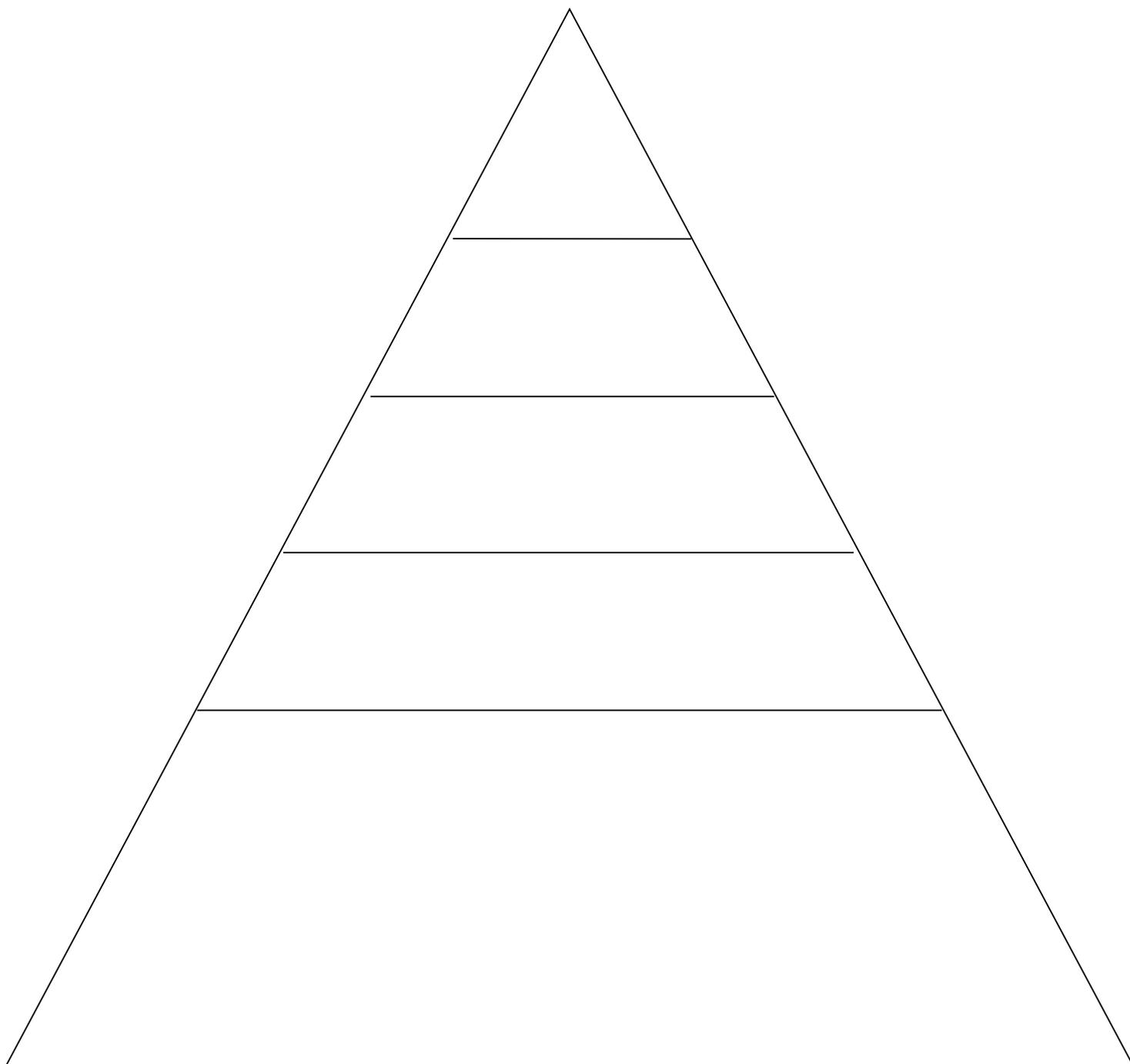
© Bild: Gesundheitsförderung Schweiz / Suisse Balance
Textquelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Lebensmittelpyramide

Arbeitsunterlagen



Suche im Internet und in Zeitschriften Bilder. Klebe sie am richtigen Ort in der Lebensmittelpyramide auf.



Lebensmittelpyramide

Arbeitsunterlagen



Führe während einer ganzen Woche (7 Tage) ein akribisch genaues Ernährungstagebuch. Halte dich dabei an die Einteilung der Ernährungspyramide.

	Montag	Dienstag
Süßes, Salziges und Alkoholisches:		
Öl und Nüsse:		
Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu:		
Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte:		
Gemüse und Früchte:		
Getränke:		

Lebensmittelpyramide

Arbeitsunterlagen



	Mittwoch	Donnerstag
Süßes, Salziges und Alkoholisches:		
Öl und Nüsse:		
Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu:		
Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte:		
Gemüse und Früchte:		
Getränke:		

Lebensmittelpyramide

Arbeitsunterlagen



	Freitag	Samstag
Süßes, Salziges und Alkoholisches:		
Öl und Nüsse:		
Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu:		
Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte:		
Gemüse und Früchte:		
Getränke:		

Lebensmittelpyramide

Arbeitsunterlagen



.....

Überlegungen zu meinem Tagebuch:

Diese Lebensmittelgruppe fällt mir leicht, da habe ich die Vorgaben der Pyramide erreicht:

Bei dieser Gruppe muss ich aufpassen, hier nehme ich nicht genügend Lebensmittel zu mir:

Bei dieser Gruppe muss ich ebenso aufpassen, hier nehme ich eher zu viel zu mir:

Darauf werde ich mich in Zukunft achten:

Keine Angst, deine Essgewohnheiten musst du nicht von einem Tag auf den andern ändern, das bringt nichts!

Auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil hilft es, wenn du dir kleine und realistische Ziele setzt und diese Schritt für Schritt umsetzt. Bereits kleine Veränderungen steigern dein Wohlbefinden.



Lebensmittelpyramide

Arbeitsunterlagen



Teilt eure Klasse in 5 Gruppen auf. Jede Gruppe stellt einen Menüplan für einen Tag zusammen, so dass er der Lebensmittelpyramide gerecht wird. Falls ihr demnächst in ein Klassenlager fährt, habt ihr den Menüplan bereits.

Mahlzeit	Inhalte / Nahrungsmittel
Morgenessen	
Znüni / Zwischenmahlzeit	
Mittagessen	
Zvieri / Zwischenmahlzeit	
Nachtessen	