



## Grundlagen der Ernährung

Der Körper braucht viele verschiedene Nährstoffe, die alle durch unterschiedliche Lebensmittel geliefert werden. Daher sollte die Ernährung so abwechslungsreich wie möglich sein. Nichts ist verboten – auf die Menge kommt es an! Einseitiges Essen ist auf Dauer schädlich, denn dann nehmen Sie bestimmte Nährstoffe im Übermaß auf, während andere lebensnotwendige fehlen. Das kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Wie eine abwechslungsreiche Ernährung aussieht, erklärt Ihnen die Ernährungspyramide.

Hier sind die Lebensmittel in sechs Gruppen zusammengefasst:



**Vielseitig essen heißt: Essen Sie aus jeder Lebensmittelgruppe etwas. Orientieren Sie sich dabei an der Größe des jeweiligen Pyramidenfelds:**  
Großes Feld: Essen Sie Lebensmittel aus dieser Gruppe oft und reichlich.  
Kleines Feld: Gehen Sie mit diesen Lebensmitteln sparsam um.