

Ernährungspyramide

Die Pyramide für Große und Kleine

Zwei Variationen der aid-Ernährungspyramide

Die aid-Ernährungspyramide gibt den äußeren Rahmen vor, den es gilt, nach eigenem Geschmack, individuellen Gewohnheiten und unterschiedlichem Energiebedarf zu füllen. Der große Vorteil der Ernährungspyramide ist ihre Flexibilität. Je nach Alter, Geschlecht, sportlicher Aktivität und physiologischen Besonderheiten kann zielgruppengerecht variiert werden. Kinder und Jugendliche verbrauchen relativ viel Energie. Für sie ist die Getreide plus-Variante der Ernährungspyramide sinnvoll. Erwachsene, die vorwiegend einer sitzenden Tätigkeit nachgehen oder Personen mit Übergewicht benötigen weniger Energie. Die aid-Ernährungspyramide berücksichtigt dies durch den Tausch der Ebenen "Brot, Getreide und Beilagen" und "Gemüse, Salat und Obst".

Getreide plus - für Kinder

Kinder brauchen zu jeder Mahlzeit sättigendes Brot oder Beilagen, also insgesamt fünf Portionen. Hinzu kommen fünf Portionen Gemüse und Obst (dritte Ebene), eine davon in Form eines Glases Obstsaftes (in der ersten Ebene).



Gemüse plus - für Erwachsene

Erwachsene mit vorwiegend sitzender Tätigkeit und übergewichtige Menschen brauchen täglich nur vier Portionen Brot, Getreide und Beilagen. Das vergleichsweise energieärmere Gemüse und Obst wandert folglich mit fünf Portionen auf Ebene zwei.



Idee: S. Mannhardt

Copyright: aid infodienst

aid, Maria Flothkötter