

Die Ernährungspyramide

Wie ernähre ich mich richtig?
Welche Lebensmittel sind
besonders gesund für mich?
Wie viel sollte ich von
welchen Lebensmitteln
essen?

In der Ernährungspyramide kannst
du sehen, welche Lebensmittel
besonders gesund sind und wie
viel du aus den jeweiligen
Essensgruppen essen solltest,
damit es gesund ist.
Jedes Kästchen entspricht
dabei einer Portion.

