



Paprika



Blaubeerkuchen



Hamburger



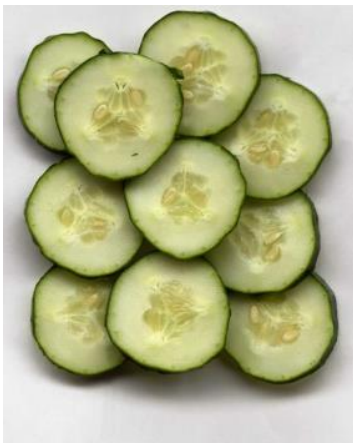
Eier



Schokoladentorte



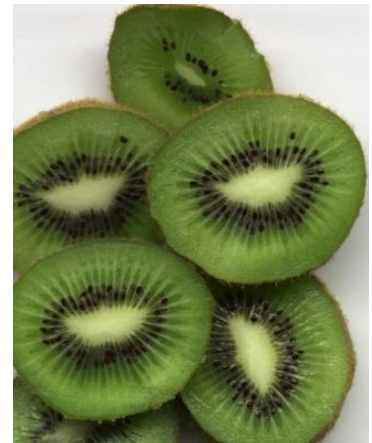
Apfel



Gurken



Bananen



Kiwi



Apfelkuchen



Nüsse



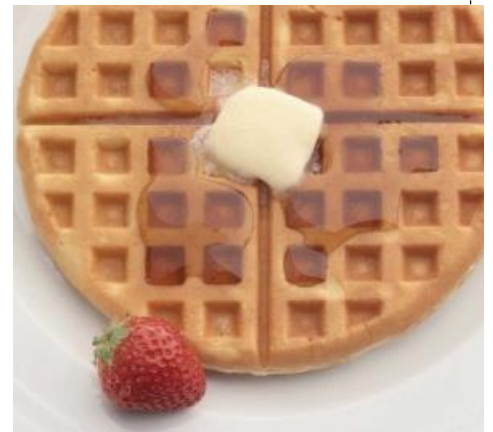
Champignons



Milch



Eis



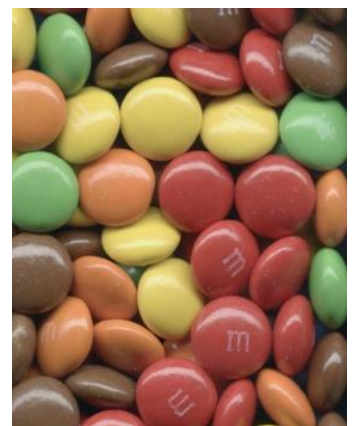
Waffel



Obstsalat



Hühnersuppe



Schokolinsen



Nudeln mit  
Tomatensauce



Nudeln in  
Sahnesauce



Erdbeeren  
mit Schokolade



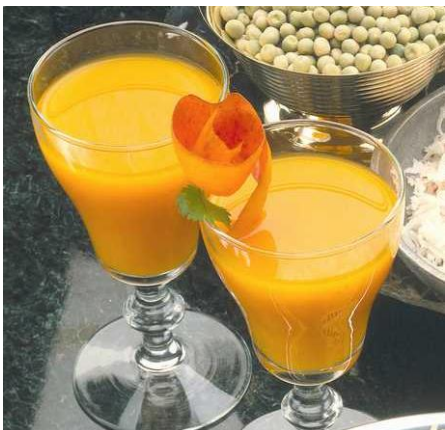
Schoko-Muffin



Pizza



Gemüseintopf



Fruchtsaft



Plätzchen



Kaffee



Erbsen  
mit Speck



Rosenkohl  
(gekocht)



Erdbeeren  
mit Sahne



Gummibärchen



Zimtschnecken



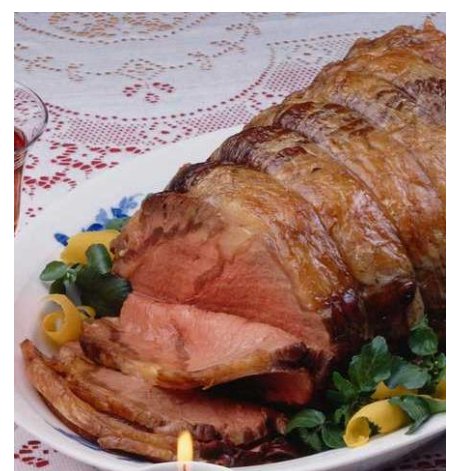
Würstchen



Käse



Weißbrot



Braten



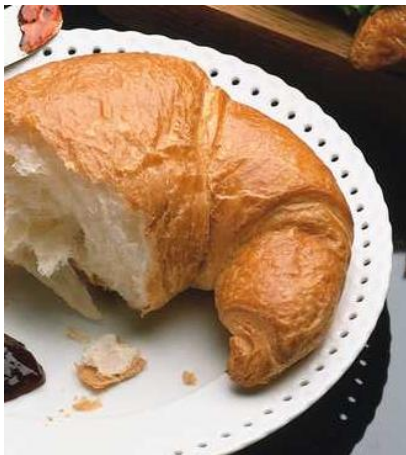
Salat



Pudding



Ofenkartoffel



Croissant



Pommes frites



Wasser



Vollkorn-  
brötchen



Hackfleisch-  
bällchen



Salzige  
Knabbereien



Hähnchen  
Nuggets



Mandarinen  
aus der Dose



Reisgericht  
mit Gemüse und Garnelen



Erfrischungsgetränk:  
Limonade, Coca-Cola



Linsensuppe



Gemüse mit Dipp



Salat mit Majonäse

Quelle des Bildes „Linsensuppe“: <https://www.kuechengoetter.de/rezepte/schnelle-rote-linsensuppe-28323>, abgerufen am 07.08.2019 um 09:30 Uhr.

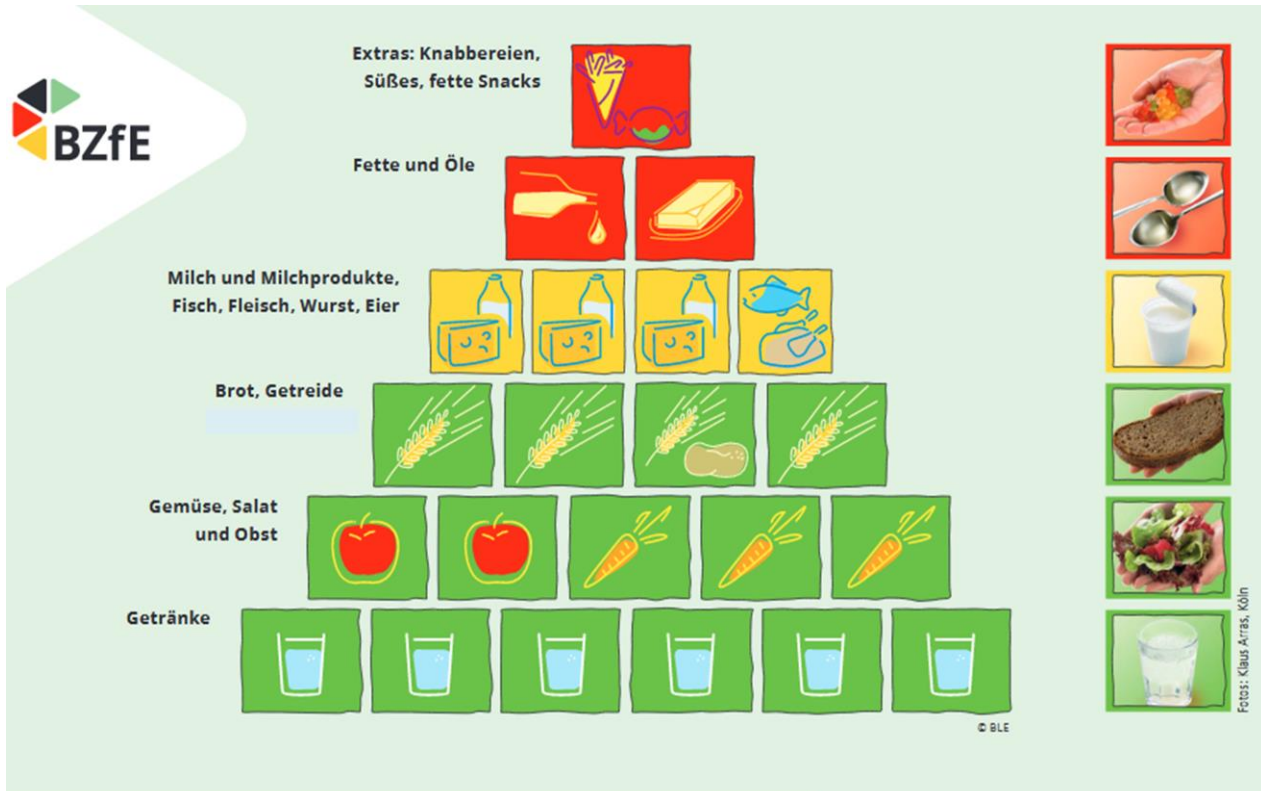
Quelle des Bildes „Gemüse mit Dipp“: <https://duesentribskitchen.ch/gemuese-dip/>, abgerufen am 07.08.2019 um 09:37 Uhr.

Quelle des Bildes „Salat mit Majonäse“: <https://www.kuechengoetter.de/rezepte/huehnersalat-mit-zitronenmayonnaise-1202>, abgerufen am 07.08.19 um 9:49 Uhr.

Quelle aller anderen Bilder: IMSI Master Clips 1997

ungesund

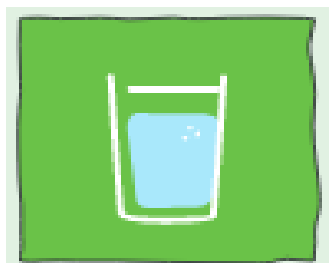
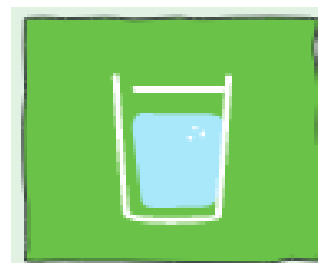
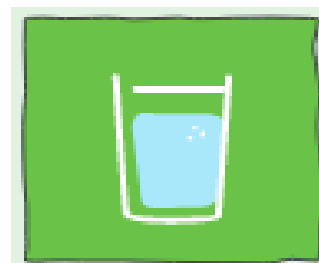
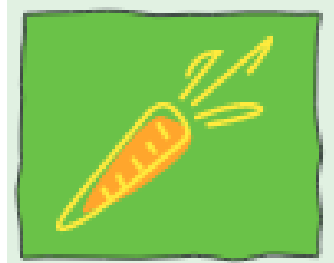
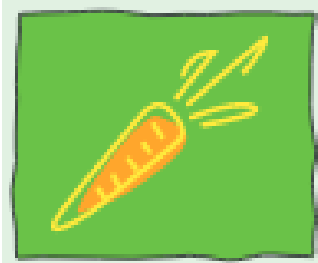
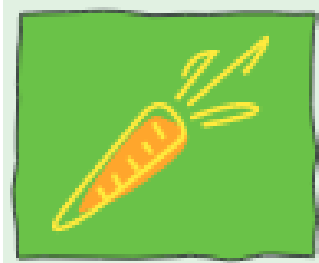
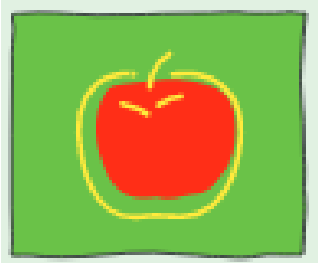
gesund



## Die tägliche Ernährung mit der Ernährungspyramide



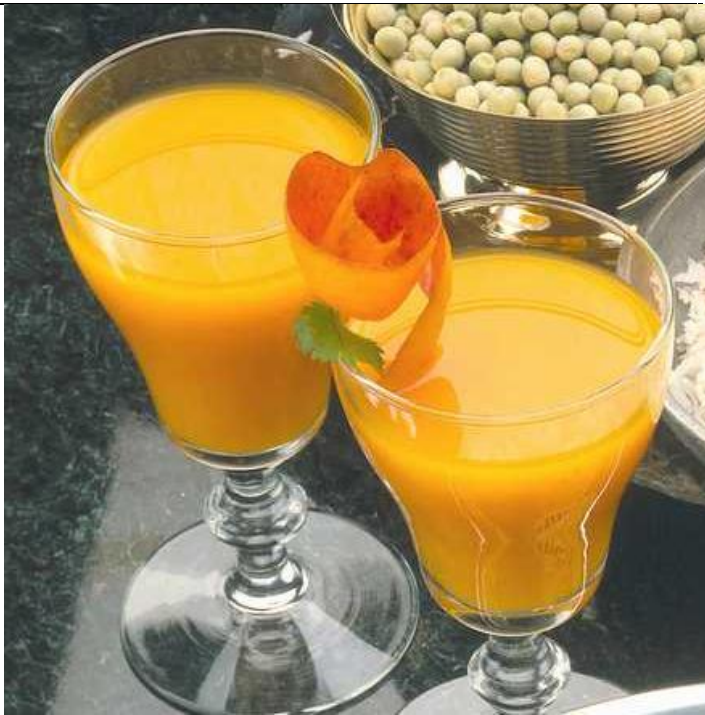




Quelle der Bilder: <https://www.bzfe.de/inhalt/ernaehrungspyramide-615.html>

## Getränke

hier knicken und kleben



Fruchtsaft zählt wegen des hohen Energiegehalts nicht zu den Getränken, kann eine Obstportion ersetzen.

### Fruchtsaft

(unverdünnt, ohne Zuckerzusatz)



Gemüsesaft zählt wegen des hohen Energiegehalts nicht zu den Getränken, kann eine Gemüseportion ersetzen.

### Gemüsesaft

hier knicken und kleben



**Erfrischungsgetränke:  
Limonade, Coca-Cola**

Erfrischungsgetränke wie Limonade, Coca Cola zählen wegen des hohen Zuckergehalts zu den Süßigkeiten und somit zu den Extras.



**Schorle**

In einem Verhältnis 1 zu 3 (1 Teil Saft und 3 Teile Wasser) sind Schorlen den Getränken und damit der untersten Stufe der Ernährungspyramide zuzurechnen.

hier knicken und kleben



**Kaffee**

Kaffee zählt zu den Getränken, es wird aber empfohlen, nicht mehr als 4 kleine Tassen zu trinken.



**Milch**

Wegen des hohen Nährwerts ist Milch kein Getränk, wird zu den Milchprodukten zugeordnet.

# Gemüse

hier knicken und kleben



## Gemüse mit Sahne

Die Zubereitung mit Sahne wird  
zusätzlich zu den Milchprodukten  
und Fetten in der  
Ernährungspyramide  
berücksichtigt.



## Gemüse aus der Dose

Gemüse aus der Dose zählt  
ebenfalls zum Gemüse.

hier knicken und kleben



**Tiefgekühlte**

**Möhren**



Tiefkühlgemüse zählt ebenfalls zum Gemüse.

**Tiefkühlgemüse**



Die Zubereitung mit Majonäse oder Sahne wird zusätzlich zu den Milchprodukten und Fetten in der Ernährungspyramide berücksichtigt.

**Salat mit Majonäse o.ä.**

hier knicken und kleben



## Trockenobst

Trockenobst zählt zum Obst, aber in einer kleineren Portion (wegen des geringeren Wasseranteils).



## Obstkonserven mit Obstsaft

Eine Obstkonserven zählt zu den Süßigkeiten, weil dieses Obst stark gezuckert ist.

hier knicken und kleben



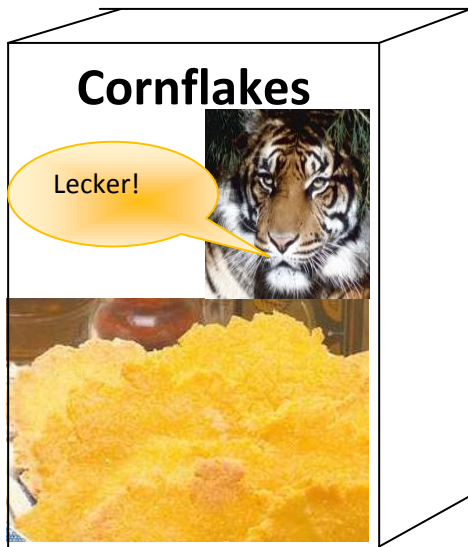
# Nüsse

Nüsse gehören botanisch zum Obst, werden aber wegen des hohen Anteils an ungesättigten Fetten zu den Fetten gerechnet.



# Brot und Getreide

hier knicken und kleben



**Cornflakes**  
(oft stark gezuckert)

Wenn Cornflakes stark gezuckert sind, zählen sie zu den Süßigkeiten, teilweise werden Cornflakes auch durch den hohen Fettanteil noch zum Fett gerechnet.



Gesüßte oder geröstete  
**Müslimischungen**

Wenn das Müsli stark gezuckert ist, zählt es zu den Süßigkeiten.

hier knicken und kleben



## Brot/Brötchen mit Schokoladenaufstrich oder Marmelade

Ein Brot oder ein Brötchen mit Schokoladenaufstrich oder mit Marmelade wird zu den Süßigkeiten gezählt.



## Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten

Pommes frites, Reibekuchen und Kroketten gehören nicht nur zu Getreideprodukten, sondern müssen auch bei den Fetten und Ölen berücksichtigt werden oder aufgrund des hohen Fettanteils zu den Extras zählen.

hier knicken und kleben



Kuchen gehört zu den Süßigkeiten.

**Kuchen**

# Milchprodukte und Fleisch

hier knicken und kleben

hier knicken und kleben



## Fruchtjoghurt

Fruchtjoghurt ist oft aufgrund des hohen Zuckergehalts den Süßigkeiten zuzurechnen.



## Butter

Butter gehört zu den Fetten und Ölen.



**Sahne**

Sahne gehört wie Butter zu den Fetten und Ölen.



**Speck**

Speck gehört zu den Fetten und Ölen

hier knicken und kleben



## Panierte Schnitzel, Nuggets

Quelle des Bildes „Trockenobst“: <https://www.fitbook.de/food/warum-rosinen-der-bessere-energieiegel-sind>, abgerufen am 07.08.2019 um 10:04 Uhr.

Quelle des Bildes „Salat mit Majonäse“: <https://www.kuechengoetter.de/rezepte/huehnersalat-mit-zitronenmayonnaise-1202>, abgerufen am 07.08.19 um 9:49 Uhr.

Quelle aller anderen Bilder: IMSI Master Clips 1997.

# Panierte Schnitzel, Nuggets