

Die aid-Ernährungspyramide

Getreide plus

Extras: Knabbereien,
Süßes, fette Snacks

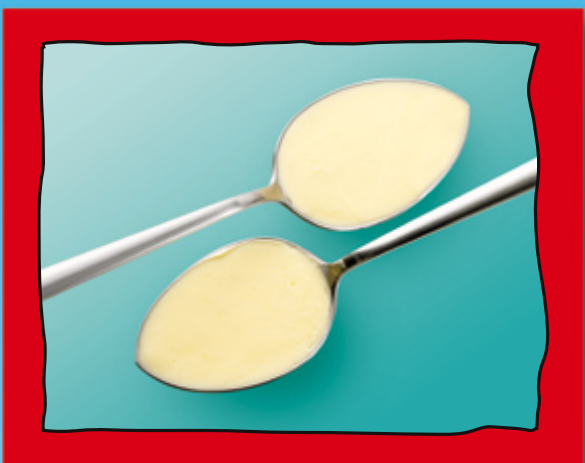
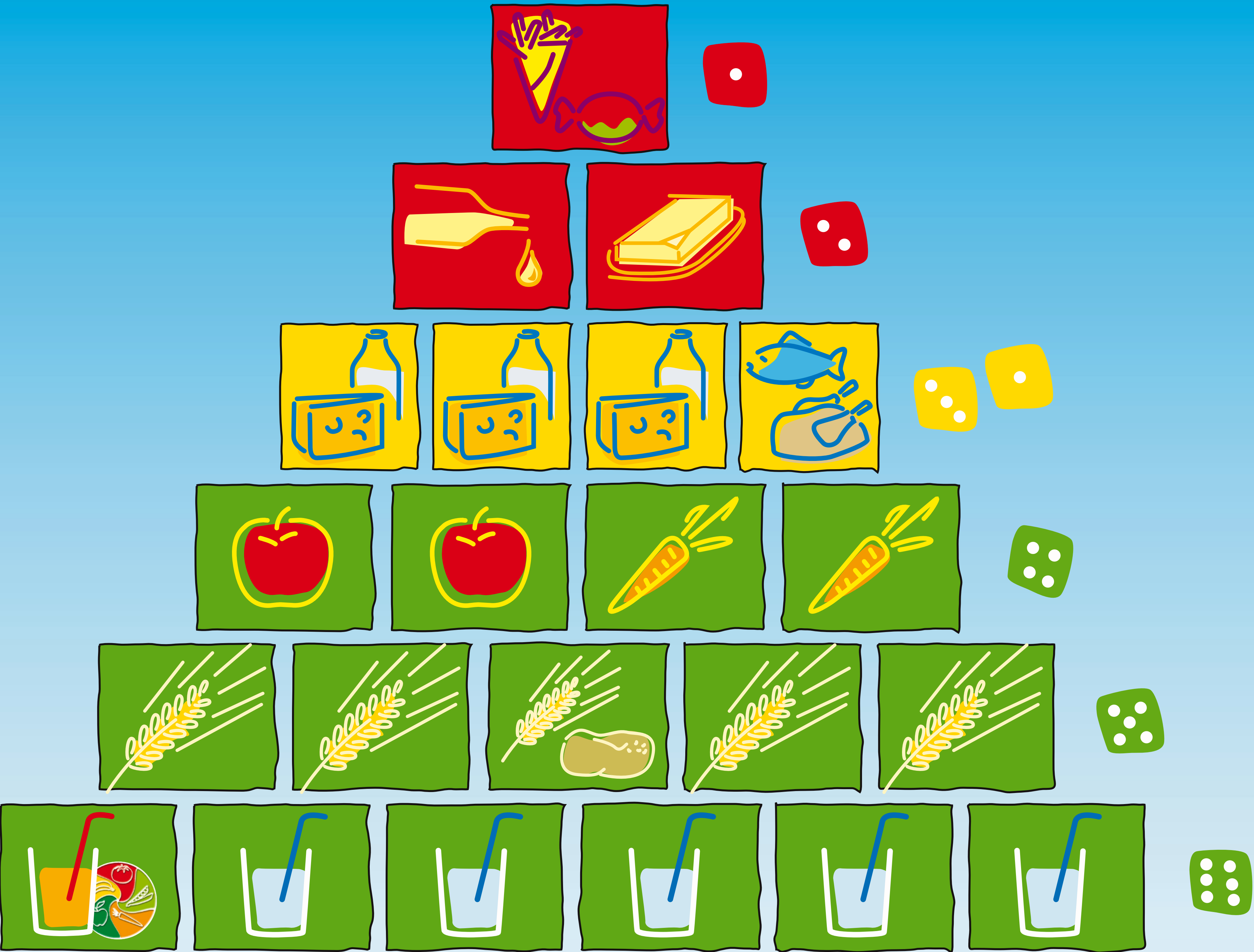
Fette und Öle

Milch und Milchprodukte,
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Gemüse, Salat
und Obst

Brot, Getreide
und Beilagen

Getränke



Die aid-Ernährungspyramide – ein alltagstaugliches Portionsmodell für Kinder

Die aid-Ernährungspyramide ist wissenschaftlich fundiert. Hier können alle Lebensmittel acht verschiedenen Gruppen zugeordnet werden. Jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol. Als grobe Orientierung im Essalltag dienen die Ampelfarben:
grün: reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke,
gelb: mäßig tierische Produkte,
rot: sparsam Fette und Extras.
Zusätzlich zeigen die Würfelaugen und die Anzahl gleicher Portionsbausteine, wie viele Portionen täglich aus einer Gruppe erwünscht sind, und das „Handmaß“ hilft, die richtige Portionsgröße

zu ermitteln. Weitere wichtige Botschaften dieses Portionsmodells sind der Appell zu mehr gemeinsamen, geplanten Mahlzeiten und viel Bewegung im Alltag und in der Freizeit. Mit Hilfe des Portionsmodells kann jeder – von jung bis alt – seine Ernährung selbstständig beobachten und verbessern.
Weitere Erläuterungen zum didaktischen Modell der aid-Ernährungspyramide finden Sie im aid-Heft 3899 „Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“, auch als Download erhältlich: www.aid-medienshop.de.