

# Ernährungspyramide



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Gesundheit BAG / 2011



Wasser  
Tee (ungesüsst)  
Ungesüsste Getränke  
Fettfreie Bouillon

Ohne Getränke kann ein Mensch nur einige Tage überleben, ohne Essen hingegen mehrere Wochen.  
Täglich bis zu 3 Liter trinken.

# Ernährung



Obst und Gemüse liefern lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe. Sie sind schmackhaft und meist kalorienarm. Hier gilt der Grundsatz 5 am Tag.

Eine Portion entspricht dabei etwa der Menge eines Apfels.



Getreide  
Hülsenfrüchte  
Kartoffeln  
Mais  
Vollkorn- und Müesliprodukte

Lebensmittel aus dieser Kategorie liefern Kohlenhydrate, die dem Körper Energie geben. Von diesen Lebensmitteln isst man am besten drei Portionen pro Tag.

# Ernährung



Zwei Portionen fettarme Milchprodukte sollte man täglich konsumieren.  
Andere Lebensmittel dieser Kategorie wie Fisch, Fleisch oder Eier täglich mit Mass oder alle paar Tage konsumieren.



# Ernährung



Kleine Portionen von öl- oder fetthaltigen Speisen wie Nüsse, Butter oder Salatöl sollten täglich verzehrt werden.

# Ernährung



Süssigkeiten, salzige Knabberereien und Alkohol sind Genussmittel. Sie sollten mit Mass konsumiert werden (nicht täglich)

