

## Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide hilft Ihnen bei einer ausgewogenen Ernährung Ihres Kindes. Hier werden alle wichtigen Lebensmittelgruppen abgebildet und durch Ampelfarben gekennzeichnet.

Die grün gekennzeichneten Lebensmittel bilden die Grundlage für eine ausgewogene tägliche Ernährung. **Bei zuckerfreien Getränken und pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Brot und Getreide** darf Ihr Kind reichlich zugreifen!

Bei den **gelben** Produkten handelt es sich um **tierische Produkte** wie **Milch- und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei**. Diese liefern wertvolle und gut verwertbare Nährstoffe für das Wachstum Ihres Kindes, enthalten aber auch natürlicherweise Fett und sind entsprechend energiereich. **Gelbe** Produkte sollen nur in **Maßen** gegessen werden.

Die in Rot dargestellten Lebensmittelgruppen sind für den bewussten Genuss oder zum Verfeinern von Speisen gedacht. **Fette und Öle**, die bei der Zubereitung oder als Streichfett genutzt werden, sollten sparsam und bewusst eingesetzt werden. Trotzdem sind sie ein wichtiger Baustein einer ausgewogenen Ernährung. **Süßigkeiten und fettreiche Snacks** sind für den besonderen Genuss gedacht und sollten wenig gegessen werden. Natürlich muss Ihr Kind nicht verzichten, eine Portion pro Tag ist in Ordnung.

Übrigens: Zu jeder Lebensmittelgruppe gibt es eine **empfohlene Portionsgröße**. Eine Portion entspricht bei Speisen einer **Handvoll** Ihres Kindes, bei Getränken einem **Glas** und bei Speisefetten einem **Esslöffel**.

