

Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Wie viel brauchst du wovon?

Eine Pyramide ist so aufgebaut, dass sie zuunterst am breitesten ist und gegen die Spitze hinauf immer schmaler wird. So ist sie besonders stabil. Das gilt auch für deine Gesundheit: Wenn deine Ernährung so aussieht wie die Lebensmittelpyramide, steht deine Gesundheit auf festem Grund und kommt nicht so schnell ins Wanken.

Auf der Schweizer Lebensmittelpyramide siehst du verschiedene Lebensmittelgruppen auf verschiedenen Stufen. Die unterste Stufe ist die breiteste. Also brauchst du von dieser Gruppe, den Getränken, am meisten. Auf der zweitgrössten Stufe stehen Gemüse und Früchte. Auch hier darfst du nach Herzenslust zugreifen. Die nachfolgenden Stufen werden immer schmaler. Also brauchst du davon weniger als von den breiteren Stufen. Die Spitze bilden Süssigkeiten und salzige Snacks. Diese braucht dein Körper nicht unbedingt. Wenn du sie gern magst, darfst du auch davon eine kleine Portion geniessen.



Die Lebensmittelpyramide ist eine Orientierungshilfe für dich und deine Eltern, damit dein Körper genügend Energie und genügend Schutz- und Baustoffe bekommt. Das heisst: Abwechslungsreiches Essen hilft dir, fit zu bleiben und gesund zu wachsen. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide musst du nicht jeden Tag, sondern zum Beispiel über eine Woche einhalten. Die einzige Ausnahme ist die Stufe der zuckerfreien Getränke: Davon brauchst du jeden Tag 1 Liter – wenn es heiss ist, wenn du krank bist oder wenn du dich viel bewegst sogar noch mehr.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Wovon braucht dein Körper wie viel?

Dieses Beispiel gilt für dich, wenn du gesund und zwischen 10 und 12 Jahren alt bist.

- **Getränke**
Täglich 1 Liter. Trink am besten ungesüsste Getränke, z.B. Hahnen- oder Mineralwasser oder ungesüßten Früchte- und Kräutertee.
- **Gemüse und Früchte**
Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, roh und gekocht, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Pro Tag kannst du 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1 kleines Glas ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzen.
- **Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte**
Täglich 3–4 Portionen. Getreideprodukte aus Vollkorn halten dich länger satt.
- **Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu**
Täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte. Zusätzlich kannst du jeden Tag abwechseln zwischen 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier oder Tofu. Wähle nicht täglich Fleisch und höchstens 1 x pro Woche Wurst.
- **Öle, Fette und Nüsse**
Pflanzenöl, zum Beispiel Rapsöl, steckt in Salatsaucen oder warmen Gerichten. Davon brauchst du nur wenig. Verwende Butter, Margarine oder Rahm sparsam. Jeden Tag kannst du 1 Portion ungesalzene Baumnüsse, Mandeln oder Haselnüsse knabbern.
- **Süßes und Salziges**
Nasche pro Tag nicht mehr als 1 kleine Süßigkeit oder 1 kleinen salzigen Snack. Auch Süßgetränke wie Cola und Eistee gehören zu den Süßigkeiten.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Was ist eine Portion?

Hier gibt es eine einfache Regel: Eine Portion ist eine Handvoll. Wenn du älter wirst und deine Hand grösser wird, vergrössert sich auch die Portion. Diese Regel gilt deshalb für kleine Kinder genauso wie für Erwachsene. Beim Salat oder Gemüse kannst du beide Hände füllen für eine Portion. Bei den oberen Stufen der Lebensmittelpyramide ist eine Portion nicht so viel. Du kannst aber auch hier deine Hand zu Hilfe nehmen.

Beispiele der grünen und braunen Stufe:

- 1 Portion Gemüse = eine Tomate, die in deine Hand passt, oder geschnittenes Gemüse, das du mit beiden Hände fassen kannst
- 1 Portion Obst = ein Apfel, der in deine Hand passt
- 1 Portion Getreideprodukte = ein Stück Brot, so gross wie deine Hand, oder 1–2 Hände voll gekochter Reis oder Teigwaren
- 1 Portion Kartoffeln = 1–2 Hände voll



Beispiele der roten Stufe:

- 1 Portion Milch oder Milchprodukte = 1 Glas Milch oder 1 Becher Joghurt – beides passt in deine Hand
- 1 Portion Käse = so lang und so dick wie deine grössten zwei Finger
- 1 Portion Fleisch oder Fisch = so gross wie deine Handfläche

Bei der gelben Stufe braucht es nur noch Portionen, die so klein sind wie die Spitze deines Daumens oder wie ein Teelöffel: nicht mehr als 4 Teelöffel Öl und 2 Teelöffel Butter oder Rahm pro Tag. Eine Portion Nüsse ist so viel, wie auf vier zu einer kleinen Schaufel geformten Fingern oder auf einem Esslöffel Platz hat. Auch die Portion der obersten blauen Stufe entspricht einer klein geformten Hand: zum Beispiel eine Reihe Schokolade, ein kleines Stück Kuchen, drei kleine Kekse, eine kleine Glacekugel oder eine kleine Hand voll Chips.