

Ernährungs-Pyramide

Mit der Ernährungs-Pyramide wird gesunde Ernährung kinderleicht! Greife vor allem zu den Sachen in den drei untersten Stufen. Von den zwei Stufen darüber isst du weniger. Nahrungsmittel aus der Spitze genießt du nur selten.



Vielleicht möchtest du dir die Ernährungs-Pyramide auch ausdrucken und an den Kühlschrank hängen? So hast du die gesunden Lebensmittel immer im Blick.