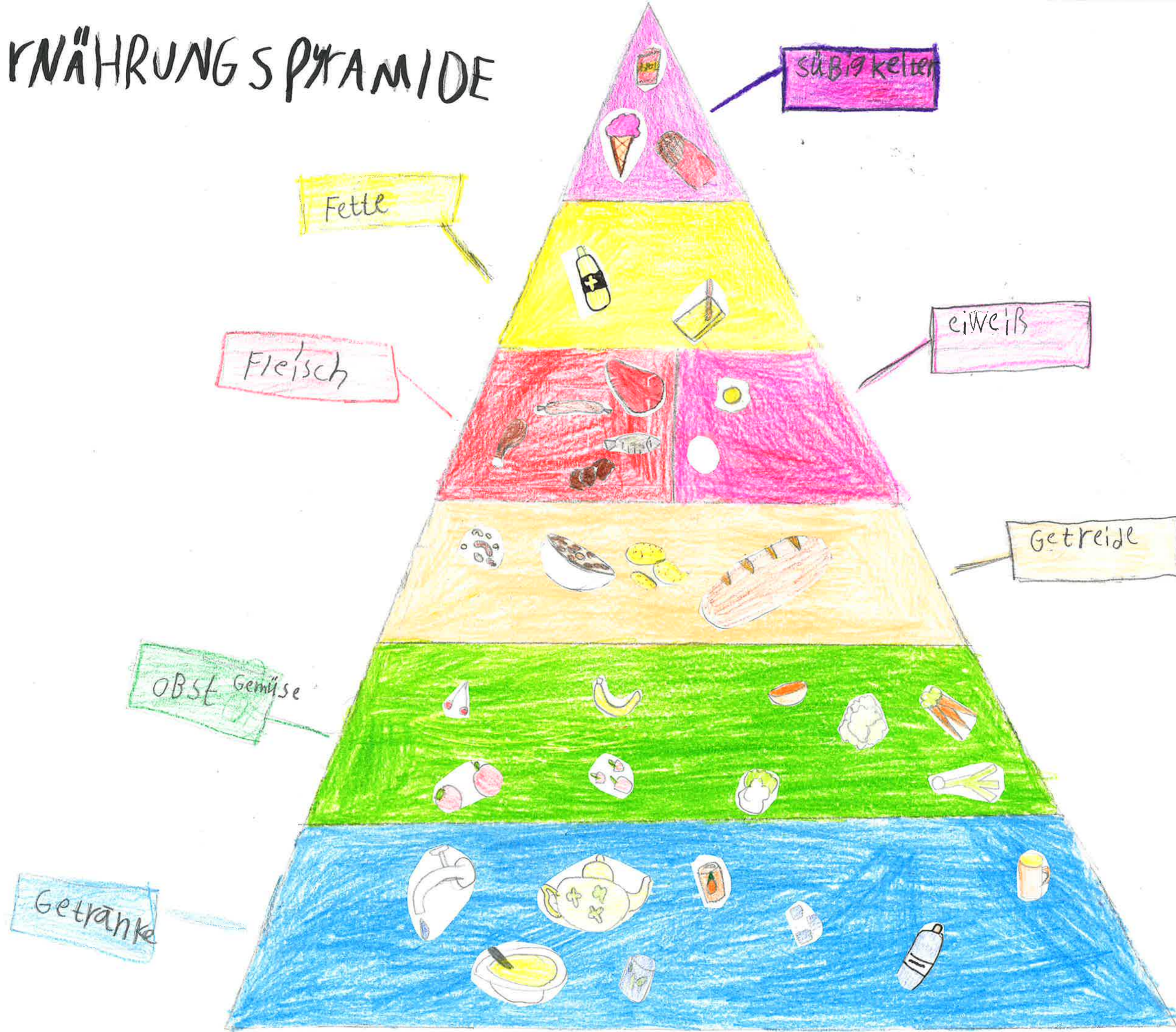
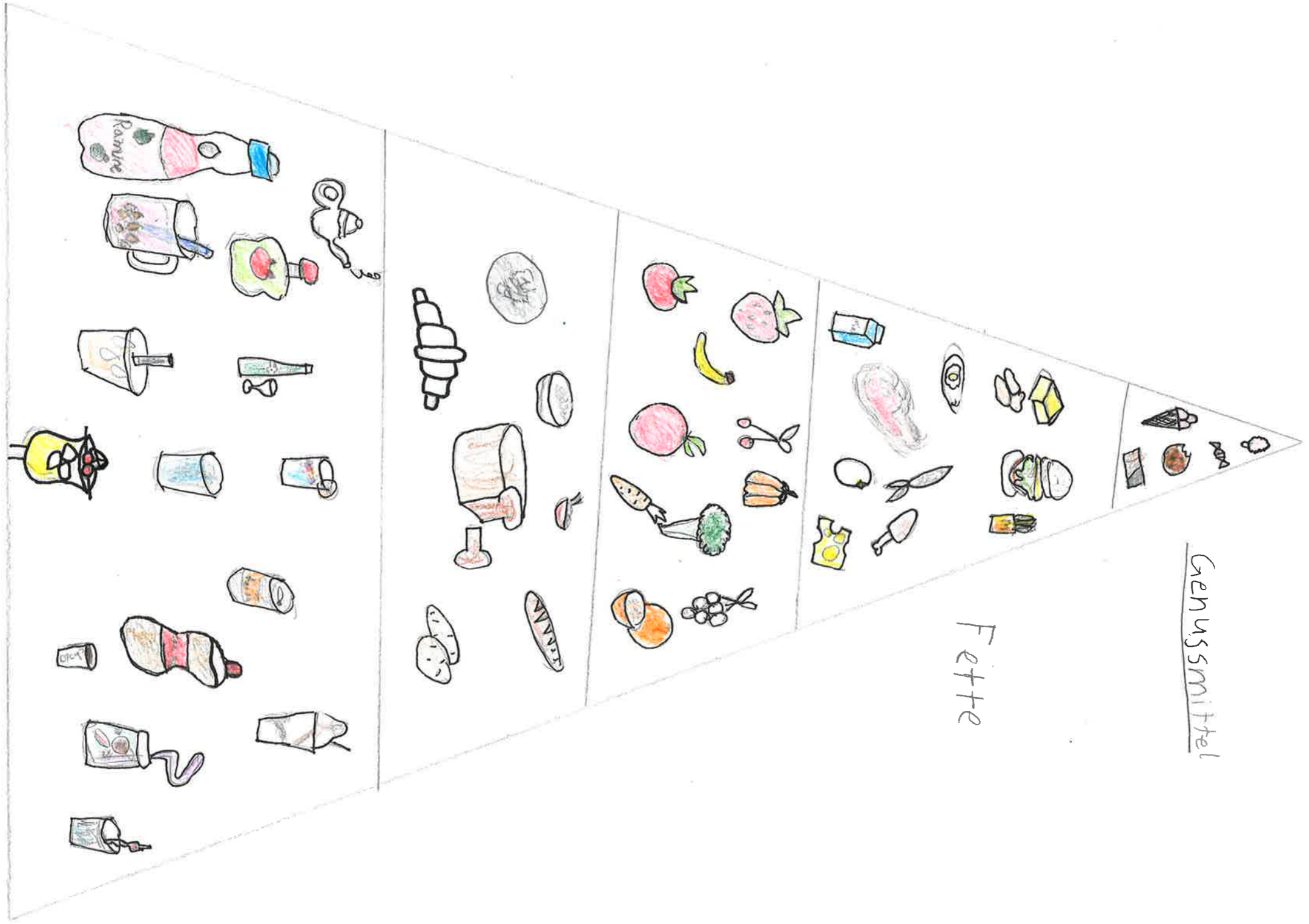


ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



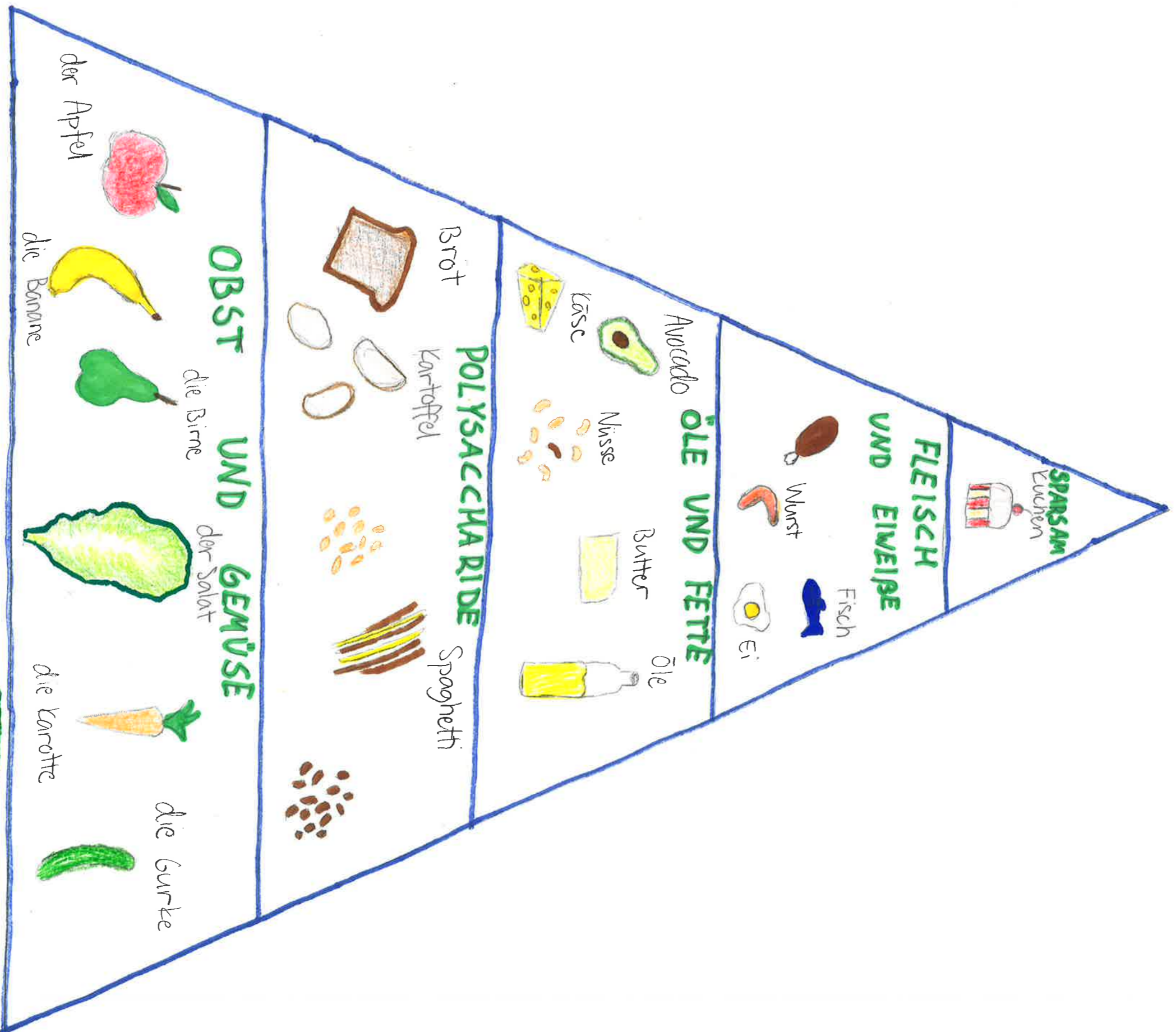


Gewürsmittel

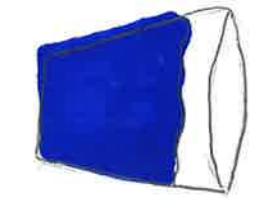
Fette

Ernährungspyramide

Die richtige Ernährung fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.



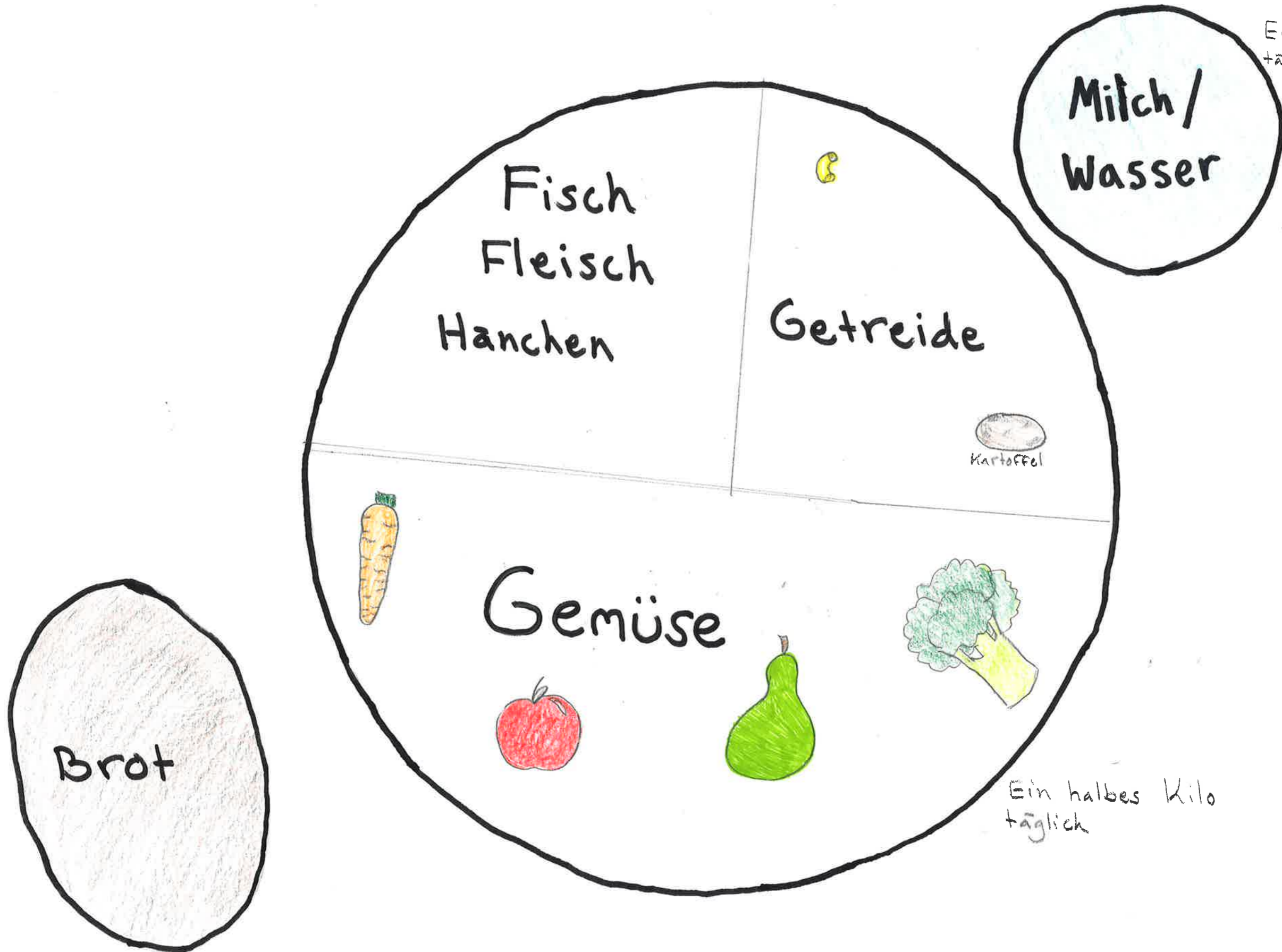
Täglich 3-5 Portionen Obst und Gemüse



1,5 Liter

Gemüse, Beeren sowie Obst und Pilze sollte man insgesamt ein halbes Kilo täglich essen
Flüssigkeiten

DER GESUNDE TELLER



Eine Person benötigt
täglich etwa 1-1,5 Liter
Flüssigkeit

Milch /
Wasser

Fisch
Fleisch
Hanchen

Getreide

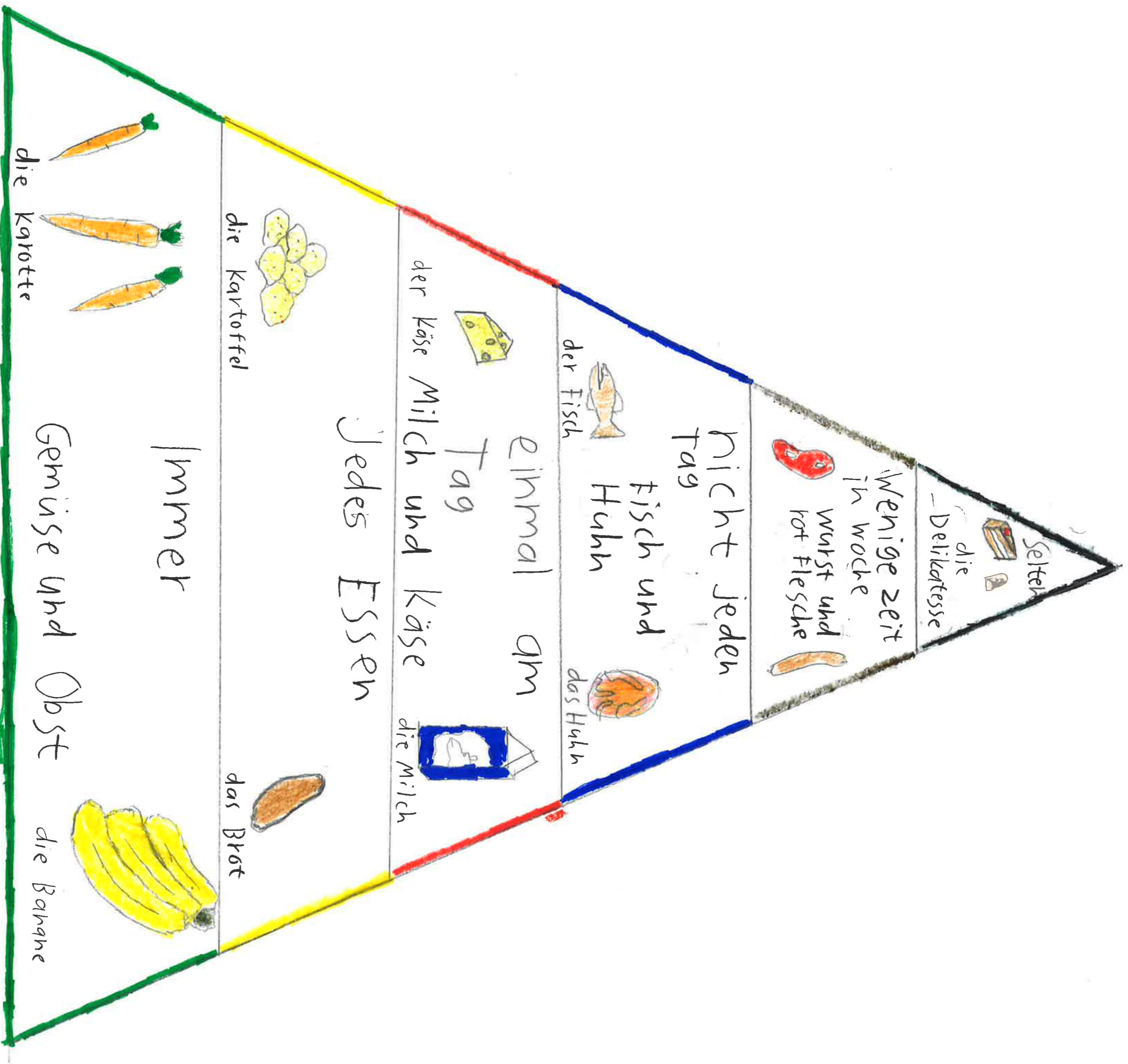
Kartoffel

Gemüse

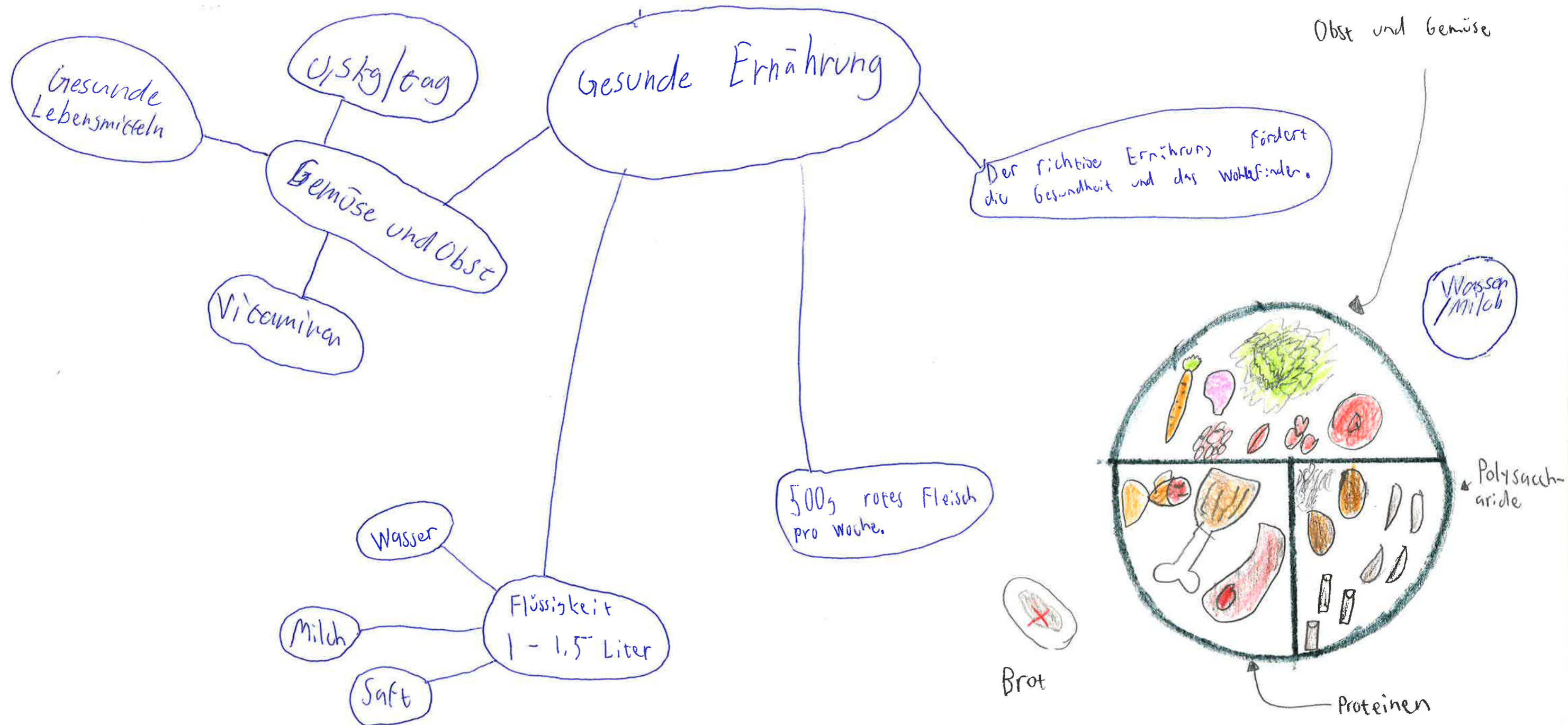
Brot

Ein halbes Kilo
täglich

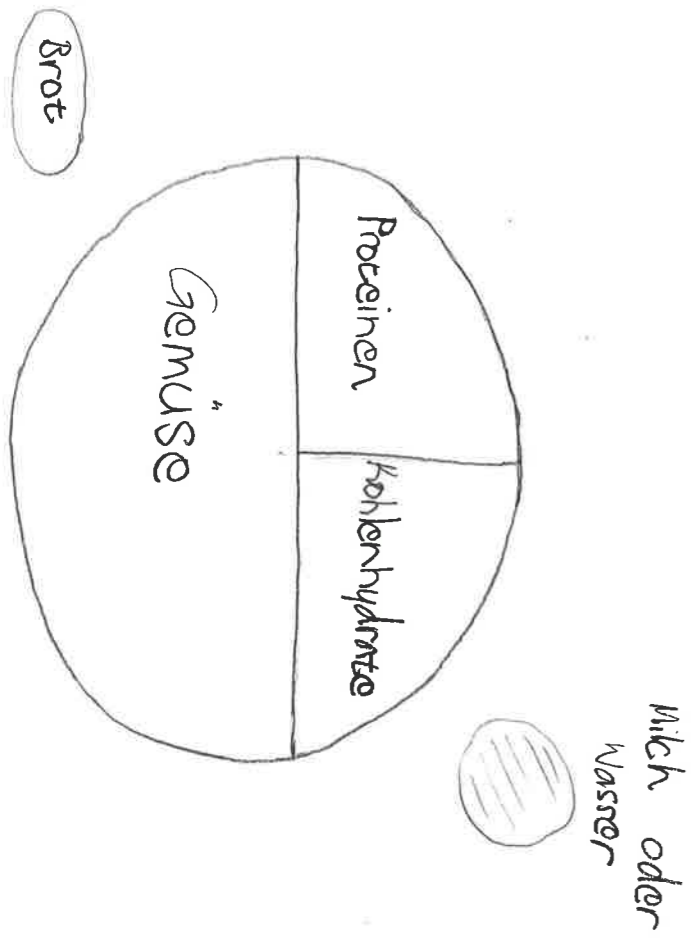
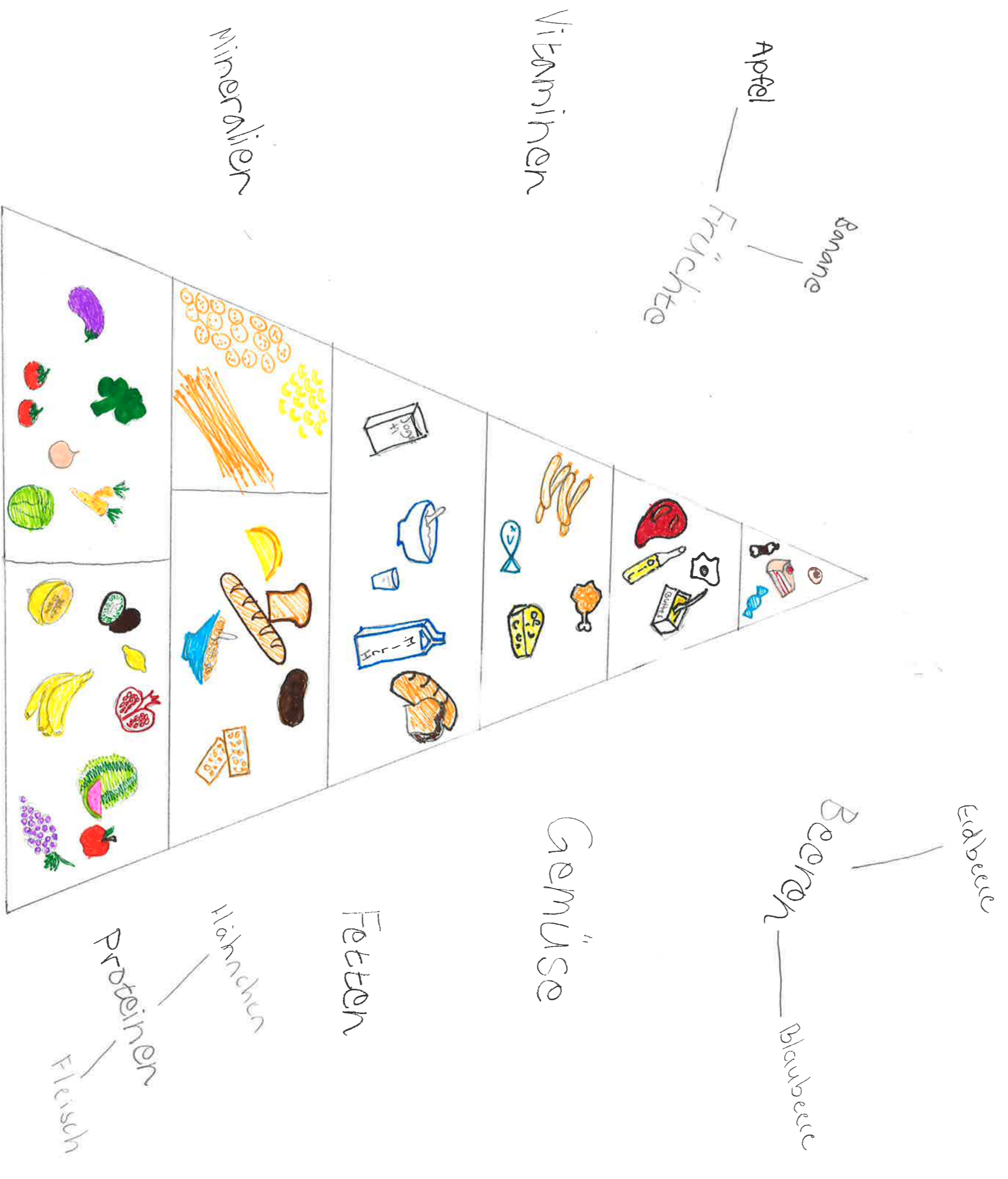
Ernährungspyramide



DER GESUNDE TELLER



GESUNDE ERNÄHRUNG



Kohlenhydraten