

Eine gesunde Ernährung

Um gesund und fit zu bleiben, musst du dich viel bewegen und ausgewogen ernähren.
Wie das geht, zeigt dir die Ernährungspyramide:



In der Spitze sind Fette und Süßigkeiten.
Davon sollst du nur wenig essen.

Von den Lebensmitteln unten in
der Pyramide sollst du viel zu dir
nehmen: Iss viel Gemüse und
Obst. Trinke täglich mindestens
sechs Gläser Wasser oder Tee.

Ernährungspyramide

Quelle: Homepage Bundeszentrum für Ernährung



Vegetarisch = Menschen, die kein Fleisch und keinen Fisch essen.

Vegan = Menschen, die pflanzliche Lebensmittel essen.

Wer sich vegetarisch oder vegan ernährt, isst anstelle der tierischen Produkte andere Lebensmittel, damit wichtige Vitamine und Nährstoffe nicht fehlen.

So ist ihre Ernährung ausgewogen.