

# 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.