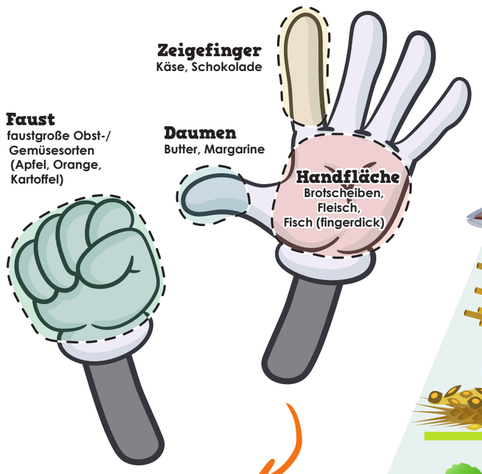
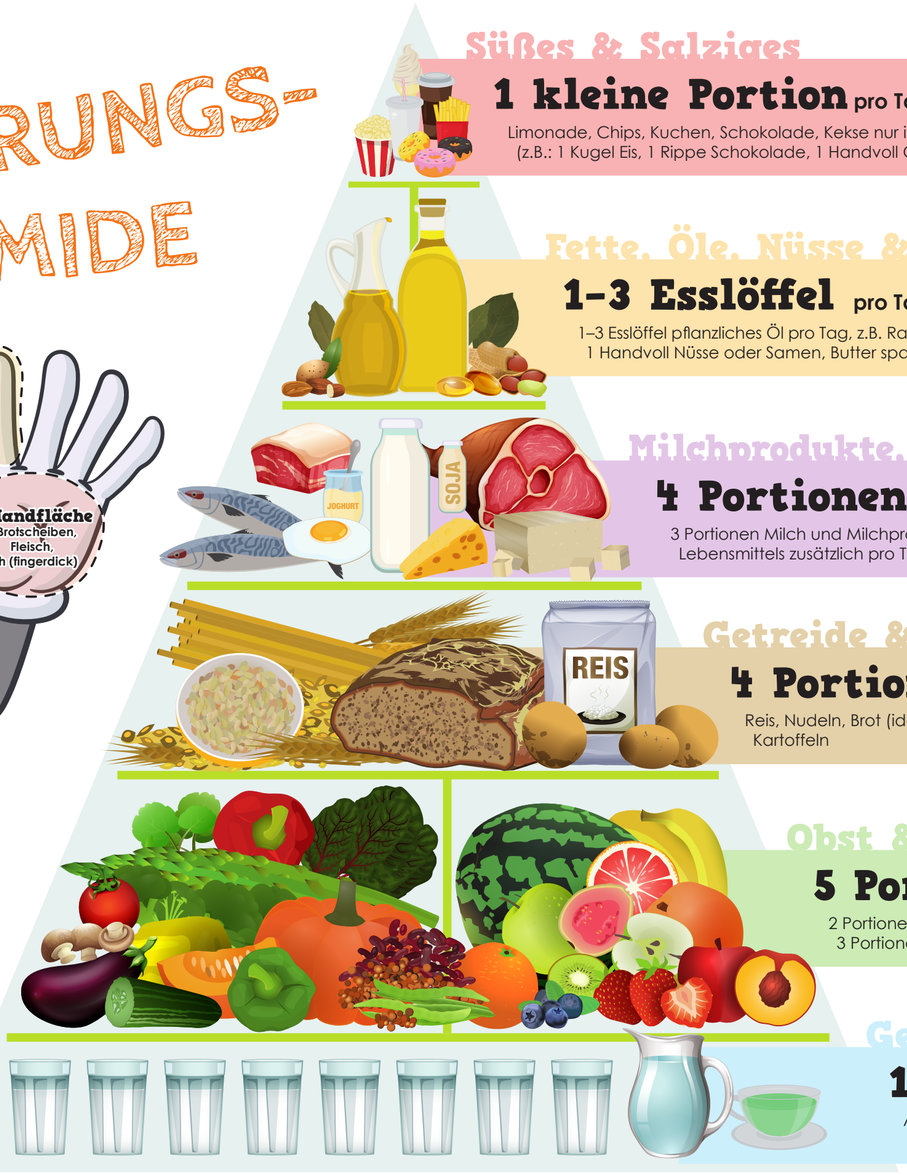
DIE ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE



„DEINE HAND WÄCHST MIT DIR MIT, PORTIONSGRÖSSEN KENNEN HÄLT DICH FIT!“



Süßes & Salziges

1 kleine Portion pro Tag

Limonade, Chips, Kuchen, Schokolade, Kekse nur in kleinen Mengen (z.B.: 1 Kugel Eis, 1 Rippe Schokolade, 1 Handvoll Chips)

Fette, Öle, Nüsse & Samen

1–3 Esslöffel pro Tag

1–3 Esslöffel pflanzliches Öl pro Tag, z.B. Rapsöl oder Olivenöl, 1 Handvoll Nüsse oder Samen, Butter sparsam verwenden

Milchprodukte, Tofu, Eier, Fisch & Fleisch

4 Portionen pro Tag

3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag, 1 Portion eines eiweißreichen Lebensmittels zusätzlich pro Tag (z.B.: Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Seitan, Hülsenfrüchte)

Getreide & Kartoffeln

4 Portionen pro Tag

Reis, Nudeln, Brot (idealerweise Vollkorn), Kartoffeln

Obst & Gemüse

5 Portionen pro Tag

2 Portionen Obst, hierzu zählt auch ein Glas Obstsaft, 3 Portionen Gemüse, hierzu zählen auch Hülsenfrüchte

Getränke

1–1,5 Liter pro Tag

Am besten Wasser, Mineralwasser und ungesüßten Tee Wenn du schwitzt oder krank bist, musst du mehr trinken.

WARUM BRAUCHEN WIR WELCHE LEBENSMITTEL?

- **Brot, Nudeln, Kartoffeln, Frühstücksflocken** enthalten Kohlenhydrate: damit mein Gehirn funktioniert und ich genug Energie habe, um den ganzen Tag laufen und spielen zu können.
- **Eier, Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte, Joghurt, Käse, …** enthalten Eiweiß: damit ich Muskeln aufbaue und normal wachse.
- **Nüsse, Samen, Olivenöl, Rapsöl, …** enthalten gesunde Fette: damit mein Herz gut funktioniert und ich mich gut entwickeln kann.
- **Obst und Gemüse** enthalten unterschiedliche lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe, je bunter die Auswahl desto besser.

„EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IST SO BUNT WIE DER REGENBOGEN!“

Die Ernährungspyramide zeigt euch, wie eine ausgewogene Ernährung aussieht. Hier seht ihr, welche Lebensmittelgruppen es gibt und wie viel davon jeweils empfohlen wird.

Heidelbeer-Zitronen-Minze-Wasser

Zutaten:
100 g Blaubeeren, 3 Zitronenscheiben, 1 Zweig Minze
Leitungswasser (1 Liter)
Eiswürfel (nach Wunsch)

Zubereitung:
Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und halbieren. Heidelbeeren und Minze waschen. Alles in eine Karaffe geben. Mit Leitungswasser auffüllen und etwas ziehen lassen.

Grafiken: Getty Images, Adobe Stock

ERNÄHRUNG und BEWEGUNG gehören zusammen! Dreh doch mal um!

PAUSEN ZEITUNG

forum. ernährung heute
Verein zur Förderung von Ernährungsinformation

DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE

Bewegung ist besonders wichtig für das Wohl von Körper, Geist und Seele und ist der Schlüssel für ein gesundes Leben.

SO VIEL SOLLTE ICH MICH BEWEGEN...

Sitzen
So wenig wie möglich!
Sitzen in der Freizeit, etwa vor dem Fernsehapparat, Tablet, Handy oder Laptop – je weniger, desto besser

Kraftsport
3 x pro Woche min. 10 Minuten auf einmal
z.B.: Klettern, Kniebeugen oder andere Kraftübungen, auch Trampolinspringen

MINDESTENS EINE STUNDE PRO TAG; MITTLERE ODER HÖHERE INTENSITÄT

Ausdauer
Täglich min. 10 Minuten auf einmal
so intensiv, dass du dabei noch reden, aber nicht mehr singen kannst, z.B.: Ballspiele, Tennis, Seilspringen oder Schwimmen

Alltagsbewegung
So viel wie möglich!
Spielen, zu Fuß gehen oder mit dem Rad in die Schule fahren, im Haushalt helfen oder mit dem Hund Gassi gehen

WARUM BRAUCHEN WIR BEWEGUNG?

Früher war der Mensch gezwungen, viel zu gehen oder zu laufen. Das ist heute nicht mehr so. Zwar heißt es immer noch „wir gehen durchs Leben", aber in Wahrheit sitzen wir uns durchs Leben. Ein sportlicher Lebensstil kann die Gesundheit auf vielfältige Art und Weise positiv beeinflussen.

Bewegung sorgt für den richtigen Ausgleich in unserem Alltag. Wenn du in der Schule nur sitzt, ist es besonders wichtig, am Nachmittag auf genügend Bewegung zu achten. Egal ob du mit dem Fahrrad nach Hause fährst, gemeinsam mit Freunden auf den Spielplatz gehst oder mit deinen Eltern einen Spaziergang machst. Egal wie, die Hauptsache ist, dass du jeden Tag zumindest ein bisschen Bewegung in deinem Alltag unterbringst.

Jonglieren ist Bewegungskunst

Tücher oder Bälle hochwerfen und fangen. Wurf immer von unten nach oben („Schupfen"), Hände auf Hüfthöhe. Mit einem Ball/Tuch beginnen eine liegende 8er-Figur werfen. Bei zwei Bällen/Tüchern: zuerst von der „besseren" Hand etwa 30 cm über die Schultern werfen, dann aus der zweiten Hand den zweiten Ball/das zweite Tuch ebenso werfen. Wichtig ist das Werfen, das Fangen ist vorerst nicht so wichtig! Immer abwechselnd werfen, nicht zugleich werfen.

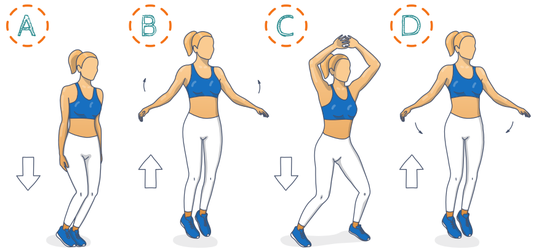
Grafiken: Getty Images, Adobe Stock

„BEWEGUNG BRINGT SPIEL, SPORT UND SPASS IN DEINEN ALLTAG!"

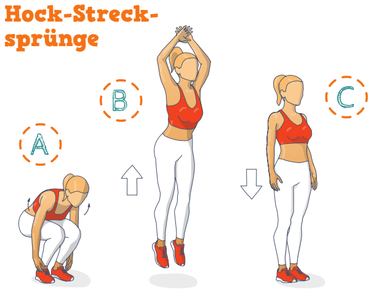
ERNÄHRUNG und BEWEGUNG gehören zusammen! Dreh doch mal um!

Hier ein paar Übungen, die ihr in einer Pause machen könnt!

Hampelmänner



Hock-Streck-sprünge



Seilspringen

VERBINDE DIE SPORTARTEN

WAS IST DAS FÜR EIN SPORT?

- Skifahren
- Wasserball
- Reiten
- Tennis
- Kampfsport
- Fußball
- Rudern
- Handball