



Plakatausstellung „Nachhaltige Ernährung: Essen für die Zukunft“

## Visualisierung zu Plakat Nr. 2 „Pflanzenbetonte Mischkost“



### Fachliche Konzeption

der 3. Auflage (2024): Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung e.V. und Beratungsbüro für Ernährungsökologie, München  
Dr. Karl von Koerber, unterstützt von Maike Carlsburg, Carolin Lerch und Fabian Adler, [www.nachhaltigeernaehrung.de](http://www.nachhaltigeernaehrung.de)

der 1. und 2. Auflage (2010/2011): Technische Universität München, Lehrstuhl für Wirtschaftslehre des Landbaues, Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung  
Dr. Karl von Koerber, Eveline Dasch, Andreas Beier, Lukas Hindinger und Beratungsbüro für Ernährungsökologie, München, [www.bfoe.de](http://www.bfoe.de)

**Dimension:** Gesundheit

**Aspekt:** Gesundheitsförderliche und zugleich klimafreundliche bzw. nachhaltige Ernährung

Weitere Informationen: [www.stmelf.bayern.de/nachhaltige-ernaehrung](http://www.stmelf.bayern.de/nachhaltige-ernaehrung)

Informationen zu Ernährung allgemein: [www.ernaehrung.bayern.de](http://www.ernaehrung.bayern.de)

### Hintergrund

Die „Ernährungspyramide“ ist ein anwendungsorientiertes Modell für Ernährungsberatung. Es setzt wissenschaftliche Empfehlungen für die Zufuhr von Nährstoffen, z. B. Kohlenhydraten und Fetten bzw. Vitaminen und Mineralstoffen, in konkrete Empfehlungen für Auswahl und Menge der verschiedenen Lebensmittelgruppen um. Die Ernährungspyramide gibt damit eine Orientierung, wie sich eine gesundheitsförderliche Ernährung zusammensetzt und welche Lebensmittel schwerpunktmäßig ausgewählt werden sollten. Empfohlen wird eine pflanzenbetonte Mischkost, die gesundheitliche Vorteile bringt und zugleich weniger Treibhausgase produziert und insgesamt zu einer Nachhaltigen Ernährung beiträgt.

### Kernaussage

**Eine pflanzenbetonte Mischkost fördert die Gesundheit und ist gleichzeitig ein Beitrag zum Klimaschutz und zu mehr Nachhaltigkeit.**

### Beschreibung der Visualisierung

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) bietet ein Medienpaket zur Ernährungspyramide als Tischsystem an (Bestelllinks s. u. „Beschaffungsliste“). Dieses enthält außer der Ernährungspyramide ca. 200 Fotokarten von verschiedensten Lebensmitteln. Dazu gehört ein Begleitheft, das auch unter <https://www.ble-medien-service.de/3899/die-ernaehrungspyramide-richtig-essen-lehren-und-lernen?c=181> kostenlos herunterzuladen ist. Weitere Artikel können bestellt werden: <https://www.ble-medien-service.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide.html>.

Diese Visualisierungsbeschreibung ist in Kombination mit den Medienpaketen des BZfE für eine interaktive Ausstellung zu nutzen.

### Tischsystem

Im Medienpaket des Tischsystems ist enthalten: Spielplan der Lebensmittelpyramide, zwei Kartekästen mit ca. 200 Lebensmittel-Fotokarten, Begleitheft.

Die Infokarten (Druckvorlagen s. u.) sind zu verwenden, um mit zwei Aufstellern die Aufgabenstellung und dazugehörige Erläuterungen auf dem Tisch zu präsentieren. Eine weitere Infokarte mit der Aufschrift „Lösung“ enthält die Lösung auf der Rückseite. Neben den Lebensmittelkarten stehen Hinweise, dass diese nur zur Ansicht sind – damit sie nicht mitgenommen werden.

### Durchführung

Die Lebensmittelkarten sind in beiden Systemen nach Lebensmittel-Gruppen sortiert:

- > Getränke
- > Gemüse, Salat
- > Obst
- > Brot, Getreide und Beilagen
- > Milch und Milchprodukte
- > Fisch, Fleisch, Wurst und Ei
- > Fette und Öle
- > Extras (z.B. Süßigkeiten, Kuchen, salzige und fette Knabbereien, Limonaden etc.).

Die Ernährungspyramide zeigt die vom Bundeszentrum für Ernährung und auch von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Mengen der verschiedenen Lebensmittelgruppen.

**Die Aufgabenstellung lautet, die Ernährungspyramide mit den nach den persönlichen Ernährungsgewohnheiten ausgewählten Lebensmittelkarten zu bestücken. Dadurch wird die persönliche Ernährung im Vergleich zu den Empfehlungen sichtbar.**

### Foto der Visualisierung als Tisch-Version



Tischsystem

## Beschaffungsliste

### Ernährungspyramide (2 Optionen)

- > Tischsystem (Spielplan DIN A3): <https://www.ble-medianservice.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide/3295-3-die-ernaehrungspyramide.htm> Preis: 25,00 €
- > didaktisches Poster (DIN A1), sehr kostengünstige Alternative: [www.ble-medianservice.de/die-ernaehrungspyramide-5779.html](http://www.ble-medianservice.de/die-ernaehrungspyramide-5779.html) kostenfrei

Zur interaktiven Nutzung des Posters sind auch hier Lebensmittelkarten notwendig. Diese können z. B. im Rahmen eines Projektes selbst gebastelt, d. h. fotografiert oder gemalt werden. Dafür sind bis zu etwa 25 Lebensmittelkarten aus Pappe für jede oben genannte Lebensmittelgruppe herzustellen, dabei können manche Lebensmittel auch mehrfach vorhanden sein. Die Hinweise und Angaben zu den Portionsgrößen in der Begleitbroschüre sollten beachtet werden (kostenloser Download möglich: <https://www.ble-medianservice.de/3899-die-ernaehrungspyramide-richtig-essen-lehren-und-lernen?c=181>)

### für die Tischversion:

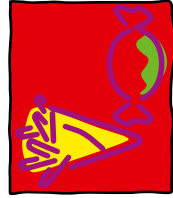
- > 1 Tisch, ca. 80 cm x 80 cm
- > 2 Infokarten für Aufgabenstellung und Erläuterungen, DIN A4 quer
- > 2 Aufsteller hierfür, DIN A4 quer
- > 1 Infokarte für Lösung, DIN A4 quer
- > 1 Aufsteller hierfür, DIN A4 quer
- > 2 Infokarten („Lebensmittelkarten nur zur Ansicht“), DIN A6 quer
- > 2 Aufsteller hierfür, DIN A6 quer

**Die Vorlagen zum Ausdrucken der Infokarten sind auf den folgenden Seiten zu finden.**

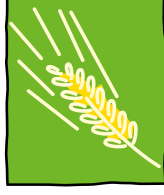
Die Angaben auf den folgenden Infokarten beruhen auf der Broschüre „Die Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“ des Bundeszentrums für Ernährung (<https://www.ble-medianservice.de/3899/die-ernaehrungspyramide-richtig-essen-lehren-und-lernen?c=181>) und der Homepage des Bundeszentrums für Ernährung (<https://www.bzfe.de/inhalt/wie-viel-essen-ich-983.html>).

## Aufgabe: Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund? Ihre persönliche Ernährungspyramide zeigt es Ihnen!

**So geht's:** Überlegen Sie, welche Lebensmittel inklusive Getränke Sie an einem ganzen Tag, z. B. gestern, zu sich genommen haben. Suchen Sie sich die entsprechenden Lebensmittelkarten heraus und verteilen Sie diese auf die vorgesehene Platzhalter der Pyramide.



Extras (z. B. Süßigkeiten, Eis, Gebäck, Kuchen, Limonaden, Eistee, alkoholische Getränke, salzige und fette Knabbereien, gezuckerte Frühstückscerealien, Kinder-Joghurt)



Brot, Getreide und Beilagen (z. B. Brot, Getreideflocken, ungezuckertes Müsli, Reis, Nudeln, Kartoffeln)



Fette und Öle (z. B. Speiseöle, Butter, Margarine, Bratfette, Sahne, Sauerrahm, Schmand)



Obst (z. B. Obst, Trockenobst (in kleineren Portionen), Fruchtsaft, Nüsse)



Milch- und Milchprodukte (z. B. Milch, Buttermilch, Kefir, Joghurt, Quark, Käse)



Gemüse, Salat (z. B. gegartes Gemüse, Salate und Rohkost, Hülsenfrüchte, Gemüsesaft)



Fleisch, Wurst, Fisch und Ei



Getränke (z. B. Mineral- und Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte)

**Falls die Platzhalter nicht ausreichen, hängen/legen Sie die Lebensmittelkarten daneben in eine Reihe.**

# Erläuterungen zur Aufgabe – Portionsgrößen

Ein Baustein der Pyramide steht für eine Portion. Das Maß einer Portion ist die eigene Hand, da sie als individuelles Maß den unterschiedlichen Bedarf jedes Einzelnen berücksichtigt. Kinder haben kleinere Hände und die Portionsgrößen wachsen mit dem Älterwerden mit. Zudem haben Frauen tendenziell kleinere Hände als Männer. Meistens entspricht eine

Portion einer Hand voll, in Ausnahmefällen werden auch zwei Hände, zur „Schale“ gehalten, als Maß verwendet. Alltägliche Mengenangaben wie ein Glas, eine Scheibe usw. ergänzen die Angaben für bestimmte Lebensmittel.

Zu weiteren täglichen Portionen siehe nachfolgende Erläuterungen.

## **Extras wie Süßigkeiten, Kuchen, fette oder salzige Knabbereien**

Eine Portion entspricht z. B. 1 Schokoriegel oder 1 Handvoll Chips

## **Fette und Öle**

Eine Portion entspricht 1 – 2 EL

## **Milch/Milchprodukte**

Eine Portion Milchprodukte entspricht 1 Glas Milch (passt in eine Hand) oder 1 kleines Joghurt oder 1 Scheibe Käse

## **Fleisch und Fisch**

Eine Portion entspricht in etwa der Größe eines Handtellers

## **Brot, Getreide und Beilagen**

Eine Portion Brot entspricht 1-2 fingerdicke Scheiben Brot in der Größe der Handfläche samt ausgestreckter Finger

Eine Portion Beilagen (z. B. Kartoffeln, Nudeln) – oder Müsli entspricht zwei Hände voll

## **Obst, Gemüse und Salat**

Eine Portion Obst entspricht z. B. 1 Orange, 1 Apfel oder zwei Hände voll kleinstückiges Obst wie Beeren oder Kirschen

Eine Portion Gemüse/Salat entspricht z. B. 1 Kohlrabi oder zwei Hände voll zerkleinertes Gemüse oder Salat

## **Getränke**

Eine Portion entspricht 1 Glas

## Lösung:

Hat Ihre persönliche Ernährungspyramide die Form einer Pyramide mit einer breiten Basis und einer schmalen Spitze oder verhält es sich eher umgekehrt?

Konnten Sie alle Felder belegen oder blieben einige frei, z. B. die Getränkfelder oder die Felder mit Gemüse und Obst?

Reichten die Platzhalter für Fleisch, Wurst oder Süßigkeiten aus oder waren sie zu wenige?

Falls Sie alle Felder belegt haben und Ihre Ernährungspyramide auch die Form einer Pyramide hat – Herzlichen Glückwunsch!

Sie fördern mit dem täglichen Essen und Trinken Ihre Gesundheit und zugleich eine klimafreundliche bzw. Nachhaltige Ernährung.

Falls Sie das eine oder andere Feld nicht besetzen konnten oder die Felder nicht ausgereicht haben, gibt Ihnen die Ernährungspyramide eine Vorstellung, in welchen Mengen die verschiedenen Lebensmittel im Rahmen einer gesundheitsförderlichen bzw. Nachhaltigen Ernährung verzehrt werden sollten.

Getränke und pflanzliche Lebensmittel bilden die Basis der Pyramide (grün), tierische Produkte bilden die Mitte (gelb) und oben stehen Fette/Öle und „Extras“ (rot). Der Verzehr von Extras wird jedoch nicht empfohlen, sondern geduldet, wenn Lebensmittel aus der grünen und gelben Kategorie täglich ausreichend vertreten sind. Die in der Pyramide verwendeten Ampelfarben grün – gelb – rot veranschaulichen diese Empfehlungen.

**Sparsam:** Fette, fettreiche Lebensmittel und Extras

**Mäßig:** tierische Produkte

**Reichlich:** Getränke und pflanzliche Lebensmittel

**Da jeder Pyramidenbaustein einer Portion entspricht, ergibt sich das 6-5-4-3-2-1- Prinzip für die tägliche Lebensmittelauswahl:**

- 6 Portionen Getränke
- 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst
- 4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte +
- 1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei
- 2 Portionen Fette und Öle
- 1 Portion Extras

**Lebensmittelkarten  
nur zur Ansicht**

**Lebensmittelkarten  
nur zur Ansicht**