Checkliste

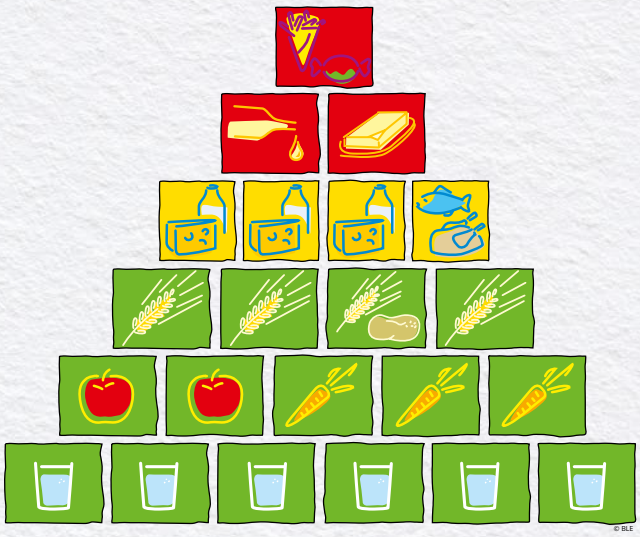
Ernährungstagebuch

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit du dich fit fühlst und auch leistungsfähig bleibst. Was bedeutet das genau? Im Netz kursieren die verschiedensten Empfehlungen. Welche davon stimmen?

Ernährungspyramide mit Ampelfarben

Du brauchst eigentlich nur die Ernährungspyramide in den Ampelfarben. Grün steht für reichlich essen und trinken, Gelb für mäßig und Rot für sparsam.

Dabei steht jeder Pyramidenbaustein für eine Portion. Die Portion kannst du mit deiner eigenen Hand/deinem Handteller abmessen.



Überprüfe deine Ernährung eine Woche lang: Kreuze immer, wenn du eine Portion einer Lebensmittelgruppe gegessen hast, das entsprechende Kästchen auf der Pyramide an. Eine Pyramide entspricht dabei einem Tag.

Aber jeder Tag ist anders. Wenn du einen Tag zu viel oder zu wenig gegessen hast, kannst du das an den anderen Tagen ausgleichen.

Portionen der Ernährungspyramide

6 Portionen
1 Glas / 1 Tasse
kalorienfreie Getränke, am besten Wasser
Info: Achtung vor flüssigen Süßigkeiten. Viele Getränke wie Eistee, Cola oder Energydrinks enthalten so viel Zucker, dass sie zur roten Ebene gehören.

5 Portionen
1 Stück / 1 Hand voll (z. B. Apfel), 2 Hände voll kleinteiliges Obst/Gemüse, z. B. Erdbeeren oder Brokkoliröschen, Gemüse, Salat und Obst: 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst
Info: Vitaminpillen sind für die meisten überflüssig.

4 Portionen
1–2 Scheiben Brot, 2 Hände voll Getreideflocken oder gekochte Nudeln,
Brot, Getreide und Beilagen, am besten Vollkornprodukte
Info: Gezuckerte Cornflakes und Müslis sowie Müsliriegel beinhalten so viel Zucker, dass sie zu den Süßigkeiten zählen.

3 Portionen plus 1 Portion
1 Scheibe Käse oder Wurst, 1 Becher Joghurt, 1 Glas Milch, 1 Ei,
Milch und Milchprodukte plus Fleisch, Wurst, Fisch oder Eier
Info: Bei Käse auch mal nach einer fettreduzierten Variante Ausschau halten.

2 Portionen
je 1,5–2 EL Öl und Streichfett
Info: Auf die Qualität der Fette kommt es an – vor allem pflanzliche Öle wie Raps-, Oliven-, Lein- und Walnussöl sind gut für unseren Körper.

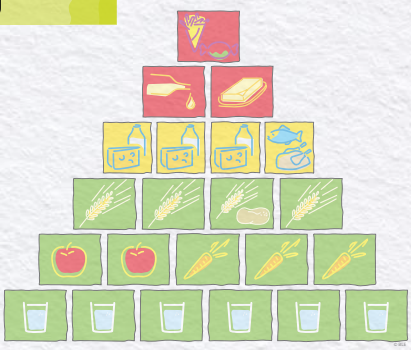
1 Portion
1 Glas Cola, 1 Hand voll Chips oder Kuchen
Extras wie Süßigkeiten, Snacks und alkoholische Getränke

Ein Tipp: Mit der App „Was ich esse“ vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) kannst du direkt auf deinem Handy eintragen, was du gegessen hast.

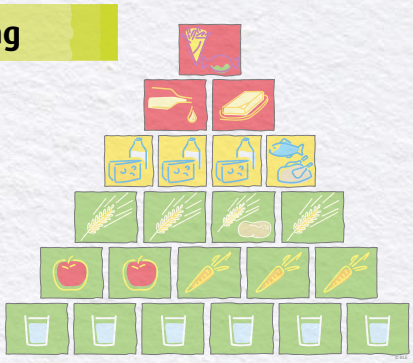
Ernährungspyramide zum Abhaken

Damit du deine Ernährung immer im Blick hast, haben wir hier für dich die Ernährungspyramide als Wochenübersicht zum Abhaken. Diese kannst du dir in der Küche aufhängen, um den Umgang mit der richtigen Ernährung zu erlernen.

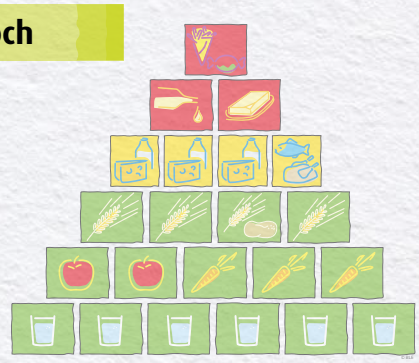
Montag



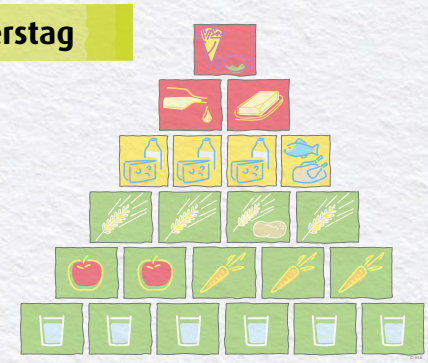
Dienstag



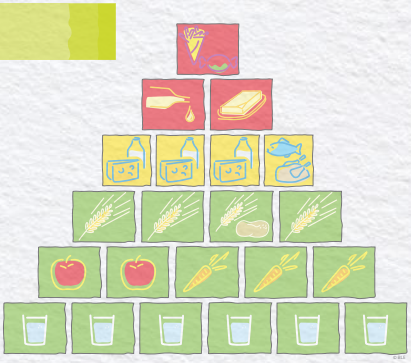
Mittwoch



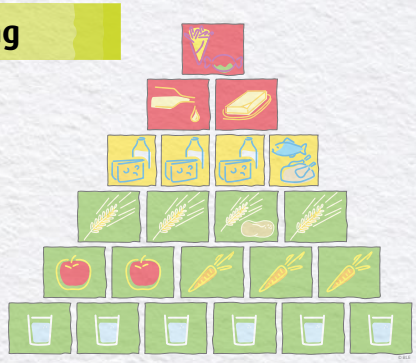
Donnerstag



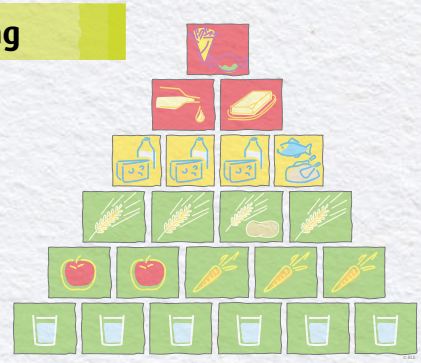
Freitag



Samstag



Sonntag



Dein Fazit