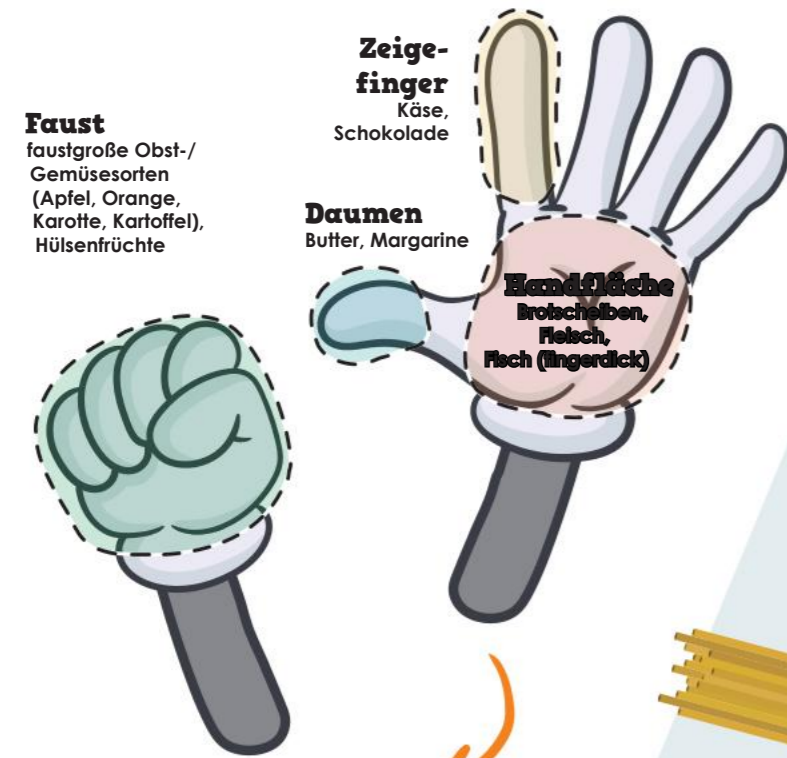
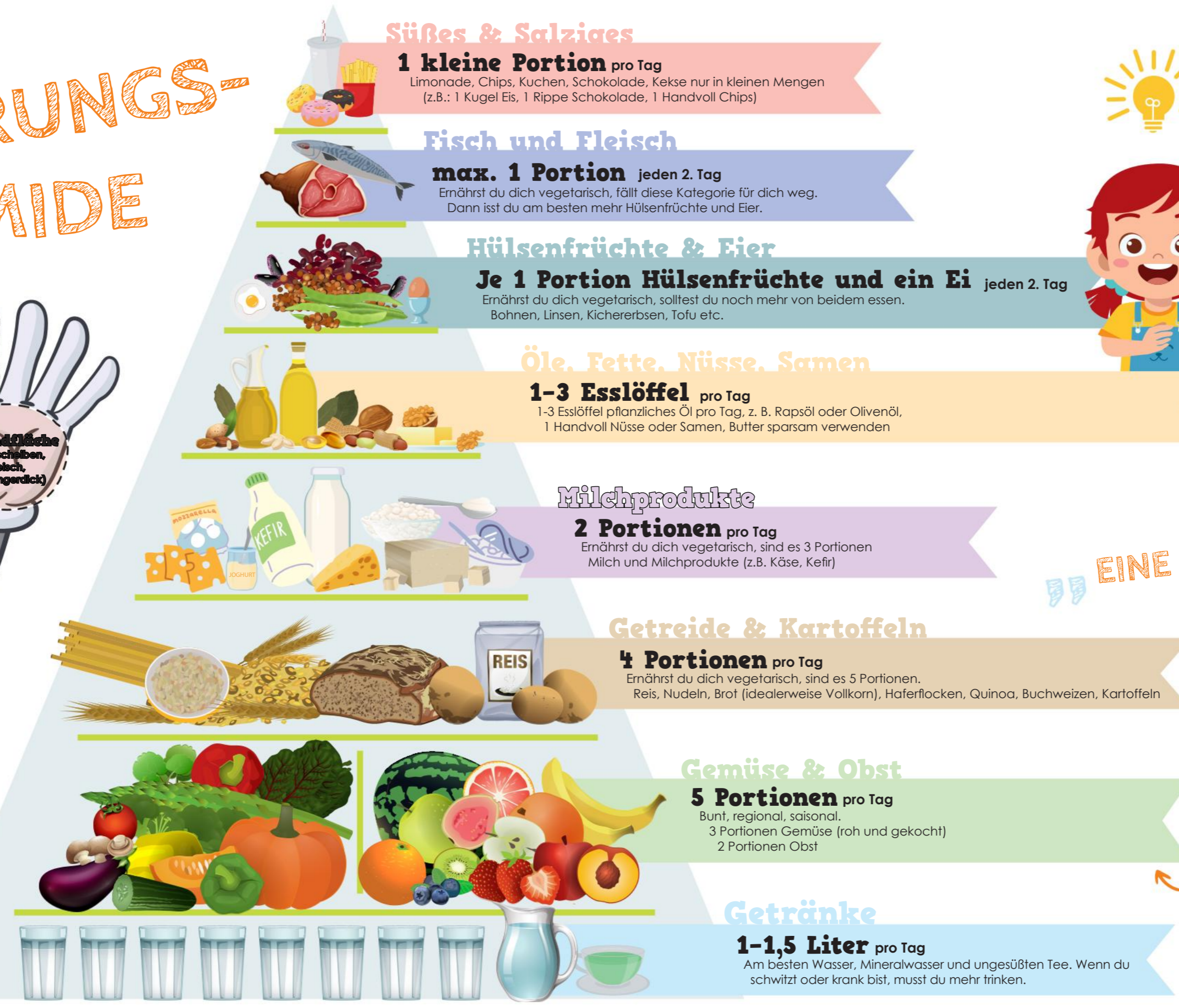


DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



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)

Fisch und Fleisch

max. 1 Portion jeden 2. Tag
Ernährst du dich vegetarisch, fällt diese Kategorie für dich weg. Dann ist du am besten mehr Hülsenfrüchte und Eier.

Hülsenfrüchte & Eier

Je 1 Portion Hülsenfrüchte und ein Ei jeden 2. Tag
Ernährst du dich vegetarisch, sollst du noch mehr von beidem essen. Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Tofu etc.

Öle, Fette, 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

2 Portionen pro Tag
Ernährst du dich vegetarisch, sind es 3 Portionen Milch und Milchprodukte (z.B. Käse, Kefir)

Getreide & Kartoffeln

4 Portionen pro Tag
Ernährst du dich vegetarisch, sind es 5 Portionen. Reis, Nudeln, Brot (idealerweise Vollkorn), Haferflocken, Quinoa, Buchweizen, Kartoffeln

Gemüse & Obst

5 Portionen pro Tag
Bunt, regional, saisonal.
3 Portionen Gemüse (roh und gekocht)
2 Portionen Obst

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 dir wie eine ausgewogene Ernährung aussieht. Hier siehst du, welche Lebensmittelgruppen es gibt und wie viel davon jeweils empfohlen wird.

Iss regelmäßig und dann, wenn du hungrig bist.

Manchmal hast du weniger Hunger und manchmal mehr – vertraue deinem Körper!



ERNÄHRUNG und BEWEGUNG gehören zusammen! Dreh doch mal um!

PAUSENZEITUNG

forum. ernährung heute

DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE

Bewegung ist besonders wichtig für das Wohl von Körper, Geist und Seele und 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 – immer wieder unterbrechen und zwischendurch bewegen

Kraftsport

3 mal pro Woche nach Lust & Laune

z. B.: Klettern, Turnen, Kniebeugen oder Trampolinspringen

MINDESTENS EINE STUNDE PRO TAG; MITTLERE ODER HÖHERE INTENSITÄT

Ausdauer

3 mal pro Woche

So intensiv, dass du dabei nicht mehr reden kannst
z. B.: Ballspiele, Tennis, Seilspringen oder Schwimmen

Alltagsbewegung

mind. eine Stunde pro Tag

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, unterstützt beim Konzentrieren und Lernen und kann glücklich machen. Wenn du den ganzen Tag in der Schule nur sitzen kannst, 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 zu 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, nicht zugleich werfen.

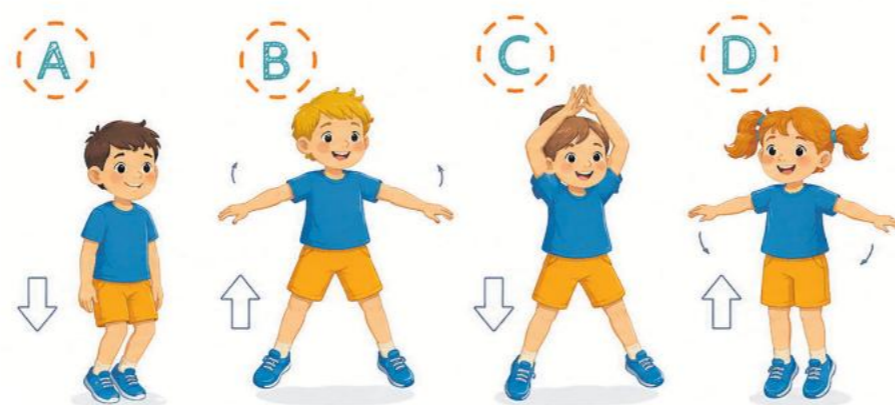
BEWEGUNG BRINGT SPIEL, SPORT UND SPASS IN DEINEN ALLTAG!

ERNÄHRUNG und BEWEGUNG gehören zusammen!
Dreh doch mal um!



Hier ein paar Übungen, die du ohne Gewichte machen kannst!

Hampelmänner



Hock-Streck-sprünge



Seilspringen



VERBINDE DIE SPORTARTEN

WAS IST DAS FÜR EIN SPORT?

