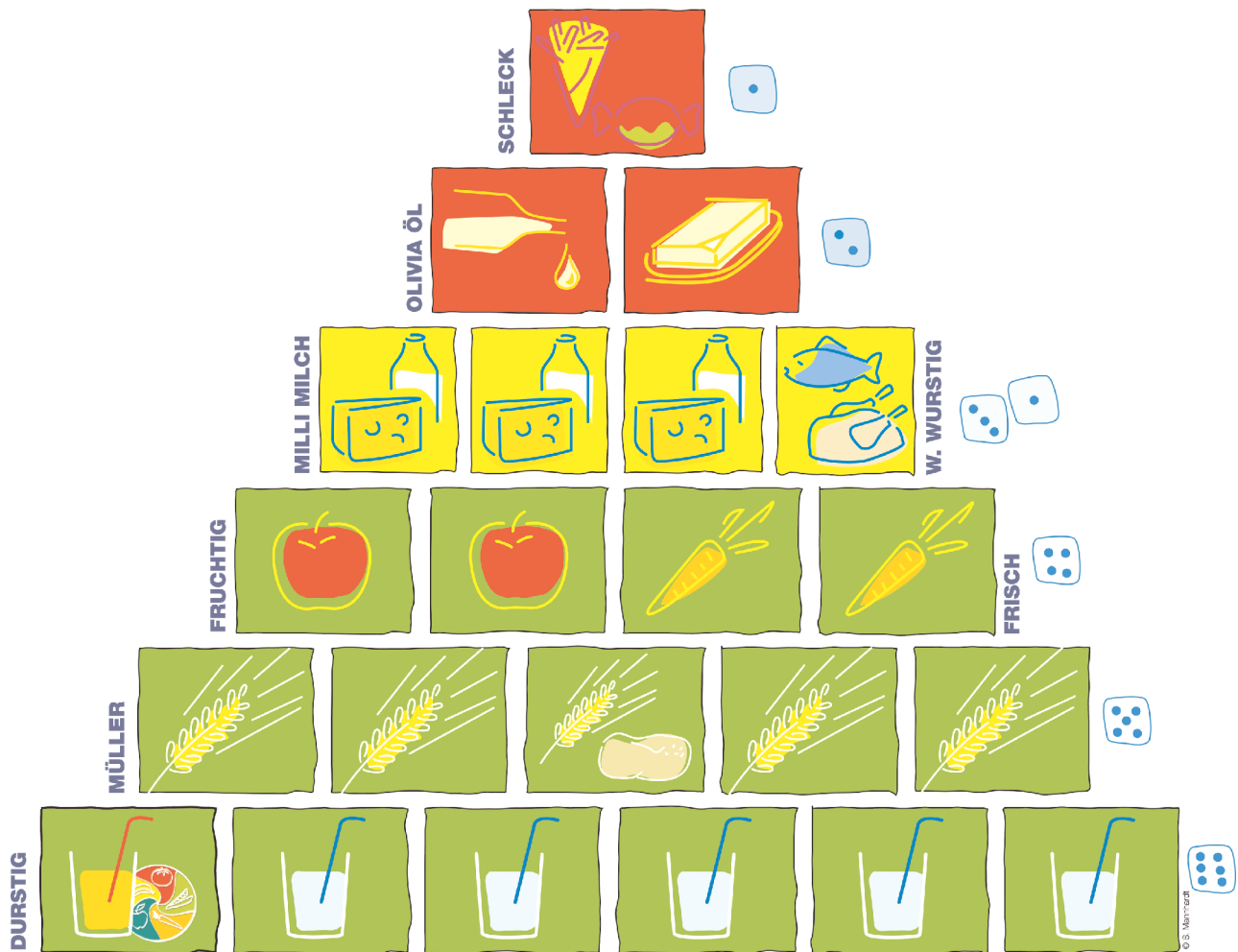


aid-Kinderpyramide



Die Pyramide zeigt, was und wie viel wir täglich essen sollen. Die Ampelfarben und die Anzahl gleicher Bausteine geben an, worauf es ankommt. Bei Getränken und pflanzlichen Produkten zeigt die Ampel grün. Kinder sollen also reichlich Wasser, stark verdünnte Säfte und ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees trinken. Vollkornprodukte und Kartoffeln sind ideale Sattmacher, während Gemüse und Obst viele Vitamine beisteuern. Ebenfalls wichtig, jedoch in geringerer Menge, sind die täglichen drei Portionen Milch, Käse oder Jogurt sowie eine Portion aus der "Fleischgruppe". Bei Fett und Süßem - in der Pyramidenspitze platziert -, zeigt die Ampel rot. Hier sind nur kleine Mengen erlaubt.

Jede der acht Lebensmittelgruppen hat ein eigenes Symbol, einen lustigen Namen und jeder Baustein steht für eine Portion.

Mit den 22 Pyramidenbausteinen, die die Kinder nach eigenen Vorlieben mit Lebensmitteln füllen können, stellen sie drei leckere Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten zusammen. Diese wollen und sollen sie am liebsten gemeinsam am Familientisch oder mit Freunden in schöner Atmosphäre erleben. Außerdem brauchen Kinder jeden Tag viel Bewegung: z. B. zu Fuß, per Roller oder Rad zu Freunden, viel draußen spielen, einem Sportverein beitreten.

Mit der aid-Pyramide entwickeln Kinder leicht ein gesundes Ess- und Bewegungsverhalten. Alle Empfehlungen gelten übrigens auch für Erwachsene.