

Das Geheimnis der aid-Ernährungspyramide

Die aid-Ernährungspyramide zeigt, was und wie viel Kinder täglich essen sollen. Jede der acht Lebensmittelgruppen hat ein eigenes Symbol und einen lustigen Namen, und jeder Baustein steht für eine Portion.

Essen nach den Ampelfarben

Jedes Lebensmittel hat in der Pyramide seinen Platz. Die Ampelfarben geben an, worauf es beim Essen ankommt.

- Grün hat Vorfahrt. Das gilt für alle energiefreien und energiearmen Getränke, für Brot, Nudeln, Reis und selbstverständlich auch für Gemüse und Obst. Die grünen Bausteine bilden mit 15 Bausteinen die breite Basis der Pyramide, also: grün = reichlich.
- Die vier gelben Bausteine stehen für die tierischen Lebensmittel. Ihre Botschaft heißt: mäßig, aber regelmäßig.
- Rot steht für Bremsen – ganz ähnlich wie im Verkehr. Das gilt für Fette, fette Snacks und alle süßen Sachen. Beim Essen wird aus „Bremsen“ das Motto: Sparsam genießen!

Jeder Baustein ist eine Portion

Jeder Pyramidenbaustein steht für eine Portion einer Lebensmittelgruppe, und jede Stufe der Pyramide hat eine andere Anzahl Portionen:

Von der Getränkeebene ganz unten bis hin zur Spitze gibt es jeweils 6–5–4–3–2–1 Portionsbausteine. Die „Extras“ ganz oben sind natürlich kein Muss, sie können auch wegfallen.

Die eigene Hand – eine praktische Messhilfe

Die beste Maßeinheit ist immer dabei und wächst sogar mit: die eigene Hand. Mit der eigenen Hand kann jeder schnell und unkompliziert die richtigen Portionsgrößen für sich herausfinden. So funktioniert das „Handmaß“:

- Eine Portion Gemüse und Obst (z. B. Kohlrabi, Apfel, Orange) sind ein bis zwei Hände voll.
- Die gesamte Handfläche mit ausgestreckten Fingern braucht man für eine Portion Brot bzw. eine Brotscheibe.
- Ein Glas (etwa 150 ml bei 7- bis 9-jährigen Kindern) passt in eine Hand.
- Die Fleisch- und Fischportion ist etwa so groß wie der Handteller.
- Süßigkeiten und Knabberereien müssen ebenfalls in einer Hand Platz haben.

Und ganz wichtig – trotz aller Portionsempfehlungen: Auf den eigenen Körper hören und nur so viel essen, bis man satt ist.

Vier bis fünf Mahlzeiten

Kinder brauchen regelmäßige Mahlzeiten: Ein Frühstück zu Hause, Schulfrühstück, Mittagessen, Nachmittagsimbiss und Abendessen – gemeinsame Mahlzeiten zu festen Zeiten helfen ihnen, den Tag fit und aktiv durchzuhalten.

Bewegung gehört dazu

Ausgewogen essen alleine reicht aber nicht. Zum Wachsen und Lernen gehört Bewegung unverzichtbar dazu. Doch auch hier ist das rechte Maß verloren gegangen. Zwei Stunden am Tag sollten es auf jeden Fall sein. Also: Möglichst zu Fuß in die Schule und nicht mit dem „Eltern-Taxi“ und nachmittags viel draußen toben und spielen.

Die Pyramide – kein Muss, sondern eine Orientierung

Natürlich kann nicht jeder Tag perfekt und ausgewogen sein, aber der Durchschnitt einer Woche sollte in etwa stimmen. Die Pyramide lässt auch genügend Spielraum für eigene Bedürfnisse wie bestimmte Vorlieben oder Abneigungen, Gewohnheiten und Traditionen.

