

Die Ernährungspyramide

Einfach gut essen



Die Ernährungspyramide

Stufe um Stufe zur gesunden Ernährung

Mit Hilfe der Ernährungspyramide kannst du dein Essen und Trinken gesund und ausgewogen zusammenstellen. Gemüse und Früchte bilden dabei die Basis – davon solltest du am meisten essen. Auch Kartoffeln und Getreideprodukte machen einen wesentlichen Teil der Ernährungspyramide aus. Ergänzt werden diese Produkte mit tierischen und pflanzlichen eiweissreichen Lebensmitteln sowie Butter, Öl und Nüssen.

Süßes, Salziges, Frittiertes und Alkohol*

1 kleine Portion zum Geniessen

**nicht für Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende*

Butter, Öl, Nüsse, Kerne und Samen

Je 2 Teelöffel Butter, Öl und
1 Portion Nüsse, Samen und Kerne

Milch, Milchprodukte und Käse

3 Portionen, z. B. ein Glas Milch,
ein Becher Joghurt und ein Stück Käse

Fleisch, Fisch und Eier

1 Portion

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

3 Portionen

Früchte und Beeren

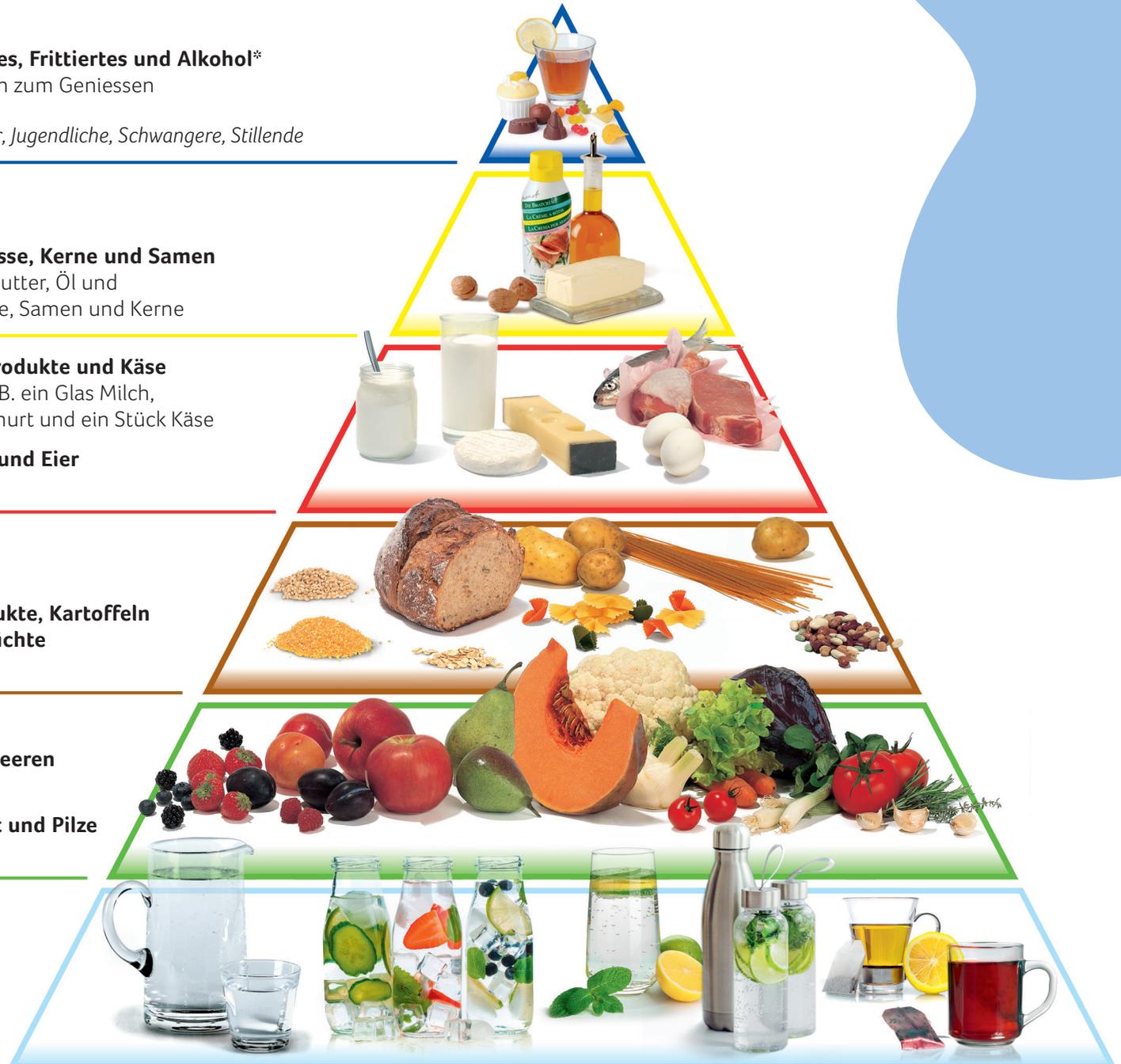
2 Portionen

Gemüse, Salat und Pilze

3 Portionen

Ungesüßte Getränke

1 bis 2 Liter



Tagesempfehlungen

Ungesüsste Getränke

Empfehlung: 1 bis 2 l Wasser, Mineralwasser, Tee aus Kräutern, Blüten und Obstschalen. Abwechslung bringen mit Wasser verdünnte Gemüse- und Fruchtsäfte (drei bis vier Teile Wasser, ein Teil Saft).

Früchte und Beeren

Empfehlung: zwei Portionen. Eine Portion entspricht 120 g oder einer Handvoll. Zuckerarmes Obst wie Beeren, Äpfel, Birnen und Aprikosen bevorzugen. Von den zuckerreichen Sorten wie Bananen, Kirschen und Trauben nicht täglich wählen. Einheimische Saisonprodukte bevorzugen.

Gemüse, Salat und Pilze

Empfehlung: drei Portionen. Eine Portion entspricht mindestens 120 g oder einer Handvoll. Einheimische Saisonprodukte bevorzugen und schonend zubereiten.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Empfehlung: drei Portionen. Eine Portion entspricht einer Handvoll in zubereiteter Form. Bei zwei von drei Portionen Vollkornprodukte bevorzugen. Mindestens einmal pro Woche Hülsenfrüchte essen.

Milch, Milchprodukte und Käse

Empfehlung: drei Portionen. Eine Portion entspricht 2 dl Milch/Buttermilch, 180 g Joghurt, 40 g Hartkäse, 60 g Weichkäse, 200 g Frischkäse wie Quark/Hüttenkäse. Ungesüsste Milchprodukte und einheimische Produkte bevorzugen.

Fleisch, Fisch und Eier

Empfehlung: eine Portion. Das entspricht 100 bis 120 g (Rohgewicht) Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu, Seitan, zwei bis drei Eiern oder einer vierten Milchportion. Aus ökologischen Gründen möglichst alle Fleischteile vom Tier verwenden und Schweizer Produkte bevorzugen.

Butter, Öl, Nüsse, Kerne und Samen

Empfehlung: Je zwei Teelöffel Butter, Öl und eine Portion (20 bis 30 g) Nüsse, Samen und Kerne. Butter und Rapsöl als natürliche, einheimische Fette bevorzugen. Nüsse als Snack, im Müesli, im Salat oder zu Obst genießen.

Süßes, Salziges, Frittiertes und Alkohol

Süßigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabberereien, Frittiertes sowie alkoholhaltige Getränke in Massen genießen. Alkohol ist jedoch ungeeignet für Kinder, Jugendliche Schwangere und Stillende.

3 Portionen
Milch und Milch-
produkte täglich
sind empfohlen.



Nachhaltig essen tut gut

Zu einem ausgewogenen Lebensstil gehören gesundes sowie genussvolles Essen und Trinken. Möchtest du deinen Lebensstil auch nachhaltig gestalten? Dann lohnt sich ein zusätzlicher Blick über den Tellerrand hinaus: z. B. auf die Herkunft, Produktion und den Transport von Lebensmitteln. Wusstest du, dass rund $\frac{1}{3}$ der gesamten Umweltbelastung durch unsere Ernährung verursacht wird? Deshalb ist es auch so entscheidend, wie wir uns heute und morgen ernähren. Bei einer nachhaltigen Ernährung geht es darum, den eigenen ökologischen Fussabdruck zu reduzieren und damit die Umwelt zu schützen.



Nachhaltigkeitstipps

Ungesüsste Getränke

1. Trinke vor allem Hahnenwasser, es ist in der Schweiz immer verfügbar, von guter Qualität und preisgünstig. Bei Bedarf verwende einen Wasserfilter.
2. Kaufe möglichst keine Getränke in Pet- und Glasflaschen, Aludosen, Kleinpackungen. Nimm deine eigene Getränkeflasche mit.
3. Wenn du doch mal Mineralwasser in der Flasche kaufst, dann achte darauf, dass es ein Schweizer Wasser ist. Entsorge die leere Flasche richtig.
4. Kaufe Teekräuter aus einheimischem Anbau.
5. Verwende Wasserreste aus der Flasche oder im Glas zum Blumen-giessen.



Früchte, Beeren, Gemüse, Salat und Pilze

1. Kaufe einheimisch bzw. regional angebaute Früchte und Gemüsesorten. Der Einkauf im Hofladen und auf dem Wochenmarkt bietet ausserdem ein schönes Erlebnis.
2. Kaufe frische Früchte und Gemüse immer nur dann, wenn sie tatsächlich Saison in der Schweiz haben und somit schonend produziert sind.
3. Rüste sparsam und bringe die Rüst-abfälle auf den Kompost.
4. Wirf keine Früchte und Gemüse weg. Resten kannst du weiterverwenden für Pürees, Suppen, Aufläufe und Saucen.
5. Verwende zum Dünsten von Gemüse möglichst wenig Wasser. Oder du bereitest dein Essen so zu, dass das Wasser nicht weggeschüttet sondern mitgegessen wird, zum Beispiel als Eintopf.



Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

1. Die stärkehaltigen Lebensmittel benötigen immer eine gewisse Verarbeitung, um sie genussfertig zu machen. Achte schon beim Einkauf darauf, dass die Rohstoffe möglichst schonend und umweltverträglich verarbeitet wurden. Das Gleiche gilt natürlich beim Kochen und Backen bei dir zu Hause.
2. Setze auf einheimische Kartoffeln und Süsskartoffeln, es gibt eine grosse Auswahl an Zubereitungsarten.
3. Wähle möglichst einheimische Mehle und Getreidesorten.
4. Unterstütze den Anbau von Schweizer Hülsenfrüchten (z. B. Linsen) und neuen (Pseudo-)Getreidesorten wie Quinoa.
5. Bereite deine Kartoffel-, Getreide- und Hülsenfrüchte-Gerichte selber zu. Verzichte möglichst auf stark verarbeitete Halb- und Fertigprodukte. Ihre Herstellung verbraucht von der Verarbeitung der Rohstoffe bis zu Verpackung, Transport und Lagerung viele Ressourcen.
6. Bewahre Resten im Kühlschrank auf. Sie eignen sich sehr gut für Salate, Bowls, Suppen und Gratins.

Für die Lebensmittelauswahl hilft das Herkunfts-Label Suisse Garantie.



Milch, Milchprodukte und Käse

1. Wähle Schweizer Milch und Milchprodukte. Mit strengen Haltungsverfahren, selbstproduziertem Futter und tierfreundlichen Ställen schneidet die Schweizer Milchproduktion im europäischen Vergleich mit Abstand am besten ab.
2. Bevorzuge möglichst Nature-Produkte. Ihre Herstellung ist weniger energieintensiv und es schleichen sich keine Zusatzstoffe und weniger Zucker ins Essen.
3. Pack & Go: Kleinpackungen und To-go-Produkte vergrössern die Abfallmenge. Kaufe grössere Gebinde und nimm deine Portionen in Lunchboxen oder verschliessbaren Gläsern von zu Hause mit.

.....
Kaufe nur so viele Lebensmittel, wie du wirklich verbrauchst, und lagere die Lebensmittel richtig.
.....



Pflanzliche Proteinquellen

1. Kaufe möglichst Produkte aus einheimischem Anbau und einheimischer Produktion.
2. Achte bei verarbeiteten Produkten auf Natürlichkeit. Sie enthalten oftmals viele Zusatzstoffe, viel Fett oder Zucker.



Fleisch, Fisch und Eier

1. Konsumiere Fleisch und Geflügel massvoll – im Bewusstsein, dass zwei bis drei Portionen pro Woche genügen.
2. Verwende möglichst alle Teile vom Tier: Das ist ökologisch sinnvoll und macht das Kochen abwechslungsreich.
3. Wähle Schweizer Fisch aus nachhaltiger Fischerei. Er ist genauso nährstoffreich wie Meerfisch. Auf gefährdete Meerfischarten solltest du verzichten und Zuchtfisch (energieintensive Produktion) möglichst selten kaufen.
4. Setze auf Schweizer Eier aus Freilandhaltung.
5. Wenn du Eier kochst, kannst du das Wasser nach dem Abkühlen zum Blumengiessen verwenden.



Butter, Öl, Nüsse, Kerne und Samen

1. Wähle bewusst Butter und Rapsöl als Fettquellen, da diese in der Schweiz produziert werden mit Schweizer Rohstoffen.
2. Iss importierte Lebensmittel wie Avocados, Mandeln, Cashewkerne, Kokosöl, Kokosfett möglichst selten, denn sie werden oft in Monokulturen produziert, es wird viel Wasser benötigt und die Transportwege sind lang.
3. Vermeide Lebensmittel, die Palmöl oder -fett enthalten.
4. Lagere Öl, zur besseren Haltbarkeit, gut verschlossen an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur.



Süßes, Salziges, Frittiertes und Alkohol

1. Berechne süße und salzige Leckereien selber zu. So weißt du, woher die Zutaten und Rohstoffe kommen.
2. Wähle Zucker, Salz und Alkohol aus der Schweiz.
3. Wähle für die Zubereitung von Desserts, Gebäck und Aperohäppchen Schweizer Milchprodukte.
4. Achte beim Einkauf von Süßem und Salzigem auf die Herkunft der Rohstoffe. Zum Beispiel: Schokolade mit Schweizer Milch, Guetzli mit Schweizer Butter, Chips aus Schweizer Kartoffeln.
5. Iss möglichst selten Frittiertes. Wenn du frittierst, lass das Öl auskühlen und bewahre es verschlossen und dunkel auf. Wird das Öl nicht überhitzt, kannst du es bis zu dreimal verwenden. Bring das gebrauchte Öl zu einer Entsorgungsstelle.



Mit Bewegung geht es besser

Neben der passenden Ernährung ist auch ausreichend Bewegung Teil eines gesunden Lebensstils: täglich 30 Minuten bewegen, und das am besten an der frischen Luft. So hält man sein Gewicht leichter und fördert gleichzeitig sein Wohlbefinden sowie seine Gesundheit. Ausdauertraining unterstützt die körperliche Fitness, Kraftsport baut Muskeln auf und fördert die Fettverbrennung.

Ruhe gönnen

Wichtig sind auch regelmäßige Ruhepausen zum Entspannen und Erholen sowie genügend und erholsames Schlafen: Schlafmangel und Stress verursachen ein Hormonchaos. Und das wiederum regt den Appetit an, provoziert Heißhunger und fördert so Übergewicht. Ist man häufig gestresst oder unausgeschlafen, steigt ausserdem das Risiko für körperliche und psychische Beschwerden.





Weitere Informationen über gesundes und nachhaltiges Essen und Trinken sowie Ideen für den Alltag und Rezepte findest du unter www.swissmilk.ch
Oder scanne den QR-Code.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Ernährung & Kulinarik

Weststrasse 10
CH-3000 Bern 6

Telefon +41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© swissmilk 2021



swissmilk