

# Ernährungspyramide

Süßigkeiten

Fette      Öle

Tiereische      Lebens-      Mittel

Getreide-      Produkte

Obst      und      Gemüse

WASSER

Bewegung + Entspannung

Was ich bei meinen Mahlzeiten beachten soll:

- Feste Mahlzeiten einnehmen
- Mahlzeiten zusammen einnehmen
- Abwechslungsreiche Kost
- Hunger und Sättigungsgefühl beachten
- Portionsmenge beachten  
(z.B. 1 Hand voll)
- **Ernährungsprotokoll führen**
- Viel Wasser zu sich nehmen