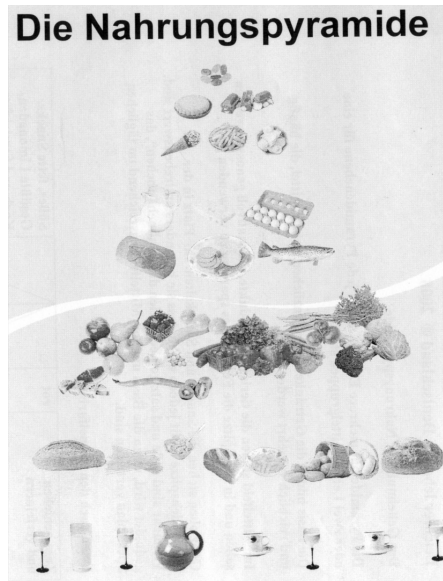


# Leckere Infos Leckere Infos

Die 5. Klassen des Siebold-Gymnasiums wurden am 23. Januar 2008 von Dr. Helmut Strohmeier über gesunde Ernährung informiert. Besonders wurde das Geheimnis der Nahrungspyramide angesprochen. Die Pyramide hat mehrere Ebenen, wobei jede Pyramidenebene für eine oder zwei Lebensmittelgruppen steht.



Ganz oben stehen die Snacks und Süßigkeiten. Ihr Platz in der Pyramidenspitze heißt jedoch nicht, dass sie besonders empfehlenswert sind. Viel mehr sind süße und salzige Leckereien das „*Sahnehäubchen*“, das geduldet wird, wenn die Basis und das Mittelfeld ausreichend im täglichen Speiseplan vertreten sind.

## Essen nach den Ampelfarben:

<b>Zum genießen und verfeinern</b>	<b>rot</b>		<b>Süßes, fette Snacks, Gesüßte Limonaden, Koch und Streichfett</b>
<b>Zum maßvollen Genuss</b>	<b>gelb</b>		<b>Milch und Milchprodukte Fleisch, Fisch, Ei</b>
<b>Zum Sattessen und Durstlöschen</b>	<b>grün</b>		<b>Obst und Gemüse Brot und Beilagen Ungesüßte Getränke</b>