

## Unsere Ernährung

### Die Nahrungspyramide:

Die Nahrungspyramide besteht aus mehreren Ebenen:

**1. Der grüne Bereich** ist zum Sattessen und Durstlöschen. Hier befinden sich gesunde Lebensmittel z.B. Gemüse, Obst, Brot und ungesüßte Getränke (Wasser,...)

**2. Der gelbe Bereich** dient als maßvollen Genuss in diesem Bereich befinden sich z.B. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und auch Eier.

**3. Der rote Bereich:** diese Lebensmittel sind ungesund, man sollte sie nicht zu oft zu sich nehmen. Zu diesem Bereich gehören Süßigkeiten, fettige Snacks und gesüßte Limonaden.

Also sollten wir uns am meisten vom grünen Bereich ernähren!!!!