

Einkaufsführer

Was gehört in den Einkaufswagen?



Entwickelt nach der aid-Ernährungspyramide

Einkaufsführer

Was gehört in den Einkaufswagen?

Der Einkaufsführer zeigt auf einen Blick, welche Lebensmittel und Getränke in den Einkaufswagen und auf den Speiseplan gehören.

Im grünen Feld stehen die Lebensmittel und Getränke, die empfehlenswert sind.

Beispiel:



Vollkornbrot/
-brötchen oder
Mehrkornbrot/
-brötchen



Im roten Feld stehen die Lebensmittel und Getränke, die im Vergleich weniger empfehlenswert sind.

Beispiel:



Croissant,
Weißbrot,
Helles Brötchen,
Buttertoast



Frühstück und Abendbrot

Lieber



Anstatt



Brot und Brötchen



Vollkornbrot/
-brötchen oder
Mehrkornbrot/
-brötchen



Croissant,
Weißbrot,
helles Brötchen,
Buttertoast

Aufstrich



Butter,
Margarine,
Frischkäse

DÜNN bestrichen



Butter,
Margarine,
Frischkäse

DICK bestrichen

Süßer Aufstrich



Konfitüre,
Marmelade,
Honig



Schokoaufstrich,
Erdnussaufstrich