

Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.



Die Arbeitsblätter dienen der Veranschaulichung der qualitativen Auswahl an Lebensmitteln bzw. Getränken.

Nach Auswertung des Ernährungstagebuchs bzw. des Gesprächs mit Ihren Klient*innen können die verzehrten Lebensmittel auf der jeweiligen Pyramidenseitenfläche markiert und damit die ernährungsphysiologische Qualität der ausgewählten Lebensmittel direkt verdeutlicht werden.

Als Ergebnis des Beratungsgesprächs formulieren Ihre Klient*innen ein Ziel und notiert es auf dem Arbeitsblatt. Zu Hause haben die Klient*innen sowohl den Inhalt der Beratungseinheit als auch die Ziele immer vor Augen. Sie können direkt protokollieren, wie sie mit der Zielerreichung zurechtkamen. In der nächsten Beratungseinheit dienen diese Aufzeichnungen der Analyse und weiteren Besprechung.

Zu den vier Pyramidenseitenflächen steht jeweils ein Arbeitsblatt zur Verfügung:

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

TIERISCHE LEBENSMITTEL

ÖLE UND FETTE

GETRÄNKE

Eine Übersicht mit allen vier Pyramidenseitenflächen bietet der:

MAHLZEITENCHECK

Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag, möglichst frisch und nur kurz gegart. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte sowie (ungesalzene) Nüsse.

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL:

- enthalten wenig Kalorien
- sind reich an Nährstoffen
- haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen



Notieren Sie sich, was Sie gerne ändern würden.

Formulieren Sie ein erreichbares Ziel für die kommenden 14 Tage:

Habe ich heute mein Ziel erreicht?

⊕ sehr gut

/ geht so

⊖ nicht gut

1. Woche ● ● ● ● ● ● ●

2. Woche ● ● ● ● ● ● ●

Ihr Fazit: Haben Sie Ihr Ziel erreicht?

☐

ja

☐

nein

Wie geht es weiter?

TIERISCHE LEBENSMITTEL

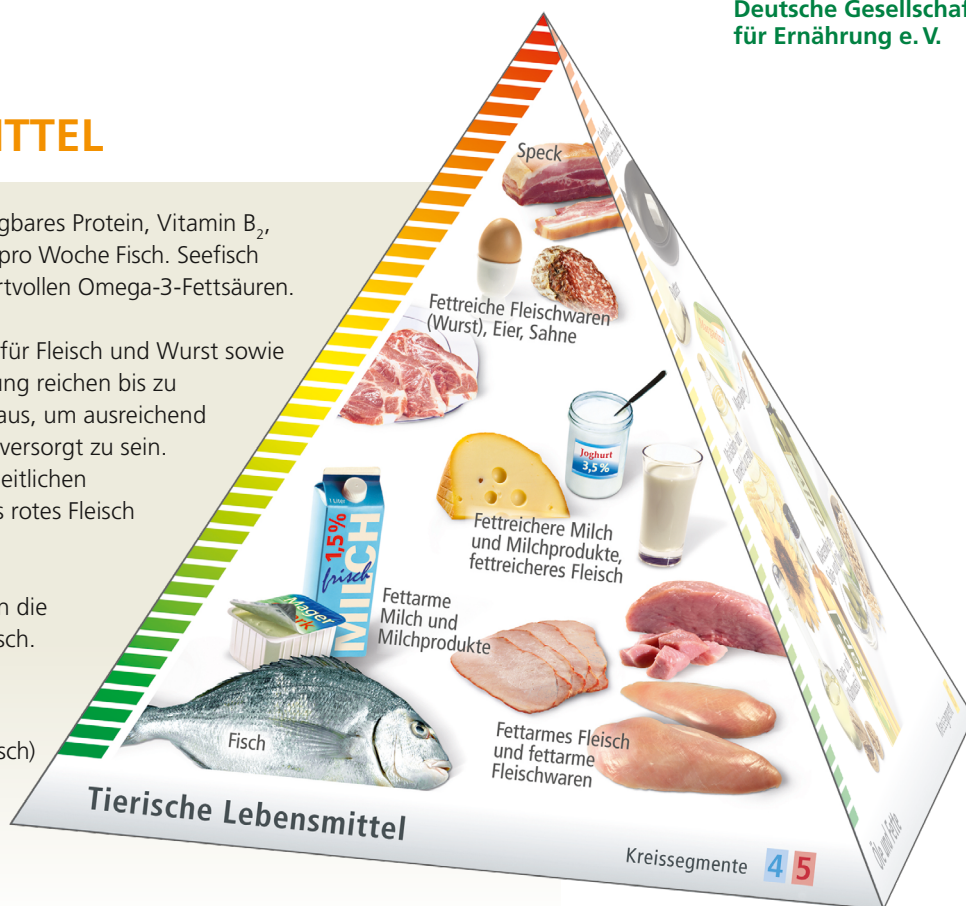
Milch und Milchprodukte, liefern gut verfügbares Protein, Vitamin B₂, Vitamin A und Calcium. Essen Sie 1–2 mal pro Woche Fisch. Seefisch versorgt Sie mit Jod und fetter Fisch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Kleine Mengen und nicht täglich – das gilt für Fleisch und Wurst sowie Eier. Im Rahmen einer vollwertigen Ernährung reichen bis zu 300–600 g Fleisch und Wurst pro Woche aus, um ausreichend mit Protein, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt zu sein. Weißes Fleisch (Geflügel) ist unter gesundheitlichen Gesichtspunkten günstiger zu bewerten als rotes Fleisch (z. B. Rind und Schwein).

Bevorzugen Sie bei tierischen Lebensmitteln die fettarmen Varianten, mit Ausnahme von Fisch.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL:

- enthalten wenig Fett (Ausnahme fetter Fisch)
- haben eine gute Fettqualität (Omega-3-Fettsäuren im Fisch)
- liefern viele Nährstoffe (z. B. Calcium und Eisen)



Notieren Sie sich, was Sie gerne ändern würden.

Formulieren Sie ein erreichbares Ziel für die kommenden 14 Tage:

Habe ich heute mein Ziel erreicht?

(+) sehr gut

(/) geht so

(-) nicht gut

1. Woche ● ● ● ● ● ● ●

2. Woche ● ● ● ● ● ● ●

Ihr Fazit: Haben Sie Ihr Ziel erreicht?

☐ ja ☐ nein

Wie geht es weiter?

Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

ÖLE UND FETTE

Öle und Fette enthalten viele Kalorien. Sie liefern aber auch lebensnotwendige Fettsäuren und Vitamin E.

Bei dem geringen Mengenanteil von Ölen und Fetten in einer vollwertigen Ernährung ist eine optimale Auswahl von besonderer Bedeutung. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette.

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL:

- haben eine günstige Fettsäurenkombination
- enthalten wenig Cholesterin und trans-Fettsäuren
- sind in der Küche vielseitig einsetzbar



Notieren Sie sich, was Sie gerne ändern würden.

Formulieren Sie ein erreichbares Ziel für die kommenden 14 Tage:

Habe ich heute mein Ziel erreicht?

⊕ sehr gut

/ geht so

⊖ nicht gut

1. Woche

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Woche

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ihr Fazit: Haben Sie Ihr Ziel erreicht?

☐

ja

☐

nein

Wie geht es weiter?

Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

GETRÄNKE

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee.

Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

EMPFEHLENSWERTE GETRÄNKE

- sind kalorienarm
- enthalten keine anregenden Substanzen, zugesetzten Zucker und Süßungsmittel



Notieren Sie sich, was Sie gerne ändern würden.

Formulieren Sie ein erreichbares Ziel für die kommenden 14 Tage:

Habe ich heute mein Ziel erreicht?

(+) sehr gut

(/) geht so

(-) nicht gut

1. Woche ● ● ● ● ● ● ●

2. Woche ● ● ● ● ● ● ●

Ihr Fazit: Haben Sie Ihr Ziel erreicht?

☐

ja

☐

nein

Wie geht es weiter?

Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide



Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e. V.

IHR MAHLZEITENCHECK

Wie setzt sich Ihre Mahlzeit zusammen?

Markieren Sie die Lebensmittel auf den Pyramidenseiten, dann können Sie auf einen Blick erkennen, ob Ihre Auswahl im grünen Bereich liegt.

Die dargestellten Lebensmittel stehen stellvertretend für andere, ähnlich zusammengesetzte Lebensmittel. Finden Sie Ihr verwendetes Lebensmittel nicht, suchen Sie den Stellvertreter und notieren Sie Ihr Lebensmittel an der passenden Stelle.

