

SCHWEIZER LEBENSMITTELPYRAMIDE

Handlungskompetenz B.5:
Klient*innen bei der Ernährung unterstützen

Rossella Sala



ABLAUF DER LEKTION

- Unterrichtseinstieg
- Struktur und Bestandteile der Lebensmittelpyramide
- Erklärung Auftrag für nächste Woche

PAUSE

- Gruppenauftrag zum Thema Nährstoffe
- Vortragsrunde der Ergebnisse



SCHWEIZER LEBENSMITTELPYRAMIDE

- Bildliche Darstellung, wie eine ausgewogene Ernährung für gesunde Erwachsene aussehen soll.
- Keine “verbotenen“ Lebensmittel
- Abwechslungsreich und in Massen zeichnet eine gesunde Ernährung aus.



STUFE 1: GETRÄNKE

- Wasser
- Ungesüsste Früchte- oder Kräutertees
- Koffeinhaltige Getränke nur kleiner Teil
- NICHT: Milch, Säfte, Süssgetränke, Alkoholika
- → Baustoff für Zellen, Transportmittel (Blut), Regulation des Wärmehaushalts (Schweiss)

Empfehlung:
1-2 L Flüssigkeit pro Tag



STUFE 2: FRÜCHTE UND GEMÜSE

- Frische Früchte und Gemüse
- Säfte ohne Zuckerzusatz
- Tiefgefrorenes und Konserven
- → wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern

Empfehlung:

Täglich 5 Portionen (à 120g) in verschiedenen Farben



STUFE 3: GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN UND HÜLSENFRÜCHTE

- Brot, Teigwaren
- Reis, Kartoffeln
- Linsen, Kichererbsen (Hülsenfrüchte)
- → Kohlenhydratquellen, wichtige Energielieferanten.
- → Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern (v.a. in Vollkornprodukten)

Empfehlung:

3 Portionen täglich

1 Portion =

- 75-125g Brot
- 60-100g Hülsenfrüchte
- 180-300g Kartoffeln
- 45-75g Getreide/Reis



STUFE 4: MILCHPRODUKTE, FLEISCH, FISCH, EIER UND TOFU

- Fisch, Meeresfrüchte
- Eier, Milch und Milchprodukte
- Pflanzliche Eiweisslieferanten (z.B. Tofu)
- → Eiweisslieferanten, wichtig für Aufbau von Muskeln und Immunsystem.
- → liefern Nährstoffe wie Calcium (Milch & Milchprodukte), Eisen (Fleisch, Eier), Vitamin B12 (tierische Quellen) und Omega-3-Fettsäuren (Fisch)

Empfehlung:

Täglich 3 Portionen

Milch/Milchprodukte

1 Portion =

- 150-200g Milchprodukte
- 2dl Milch
- 150-200g Quark
- 30-60g Käse

Täglich 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Käse

1 Portion =

- 2-3 Eier
- 100-120g Fleisch/Tofu



STUFE 5: ÖLE, FETTE UND NÜSSE

- Öle und Fette
- Nüsse, Kerne, ölhaltige Früchte (Oliven und Avocados)
- Rahm
- → wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen
- → reich an Nahrungsfasern, Eiweissen, Mineralstoffen und Vitaminen

Empfehlung:

Täglich 2-3 Esslöffel

Pflanzenöl (v.a. Rapsöl)

Täglich 1 Portion

ungesalzene Nüsse/Kerne

Sparsam Butter/Rahm



STUFE 6: SÜSSES, SALZIGES UND ALKOHOLISCHES

**Empfehlung:
In Massen**

- Süßigkeiten: Schokolade, Konfitüre, süsse Getränke
- Chips, Alkoholika
- → enthalten viel Zucker und/oder Fette und deshalb viele Kalorien





AUFTRAG FÜR NÄCHSTE WOCH

- Ergänze die Exceltabelle für mindestens 4 Tage der kommenden Woche
- Fülle dabei für jedes Lebensmittel die entsprechenden Felder zu den Makronährstoffen aus. Für die Berechnungen der Anteile kannst du eine Webseite zu Hilfe ziehen:
 - <https://jumk.de/bmi/naehrwert.php>
 - <https://naehrwertdaten.ch/de/search/#!/food/327696>
 - Du kannst auch andere Webseiten verwenden.
- Es ist nicht möglich, es immer ganz genau auszufüllen, versuche es, so gut es geht!

1								
2		<i>Lebensmittel während einer Woche</i>						
3								
4		Lebensmittel	Mahlzeit (Frühstück/Mittag/Aben dessen/Snack)	Portionsgrösse (g)	Kalorien (kcal/kJ)	Kohlenhydrate (g)	Proteine (g)	Fette (g)
5	Beispiel	Roggenbrot	Frühstück	100	227 kcal	42.6	7.6	1
6		Berner Alpkäse	Frühstück	30	136 kcal	0	8.1	11.5
7		Milchkaffee ungezuckert	Frühstück	100ml	16 kcal	1.2	0.7	0.9
8								
9								
10								
11								



QUELLEN:

- <https://www.sge-ssn.ch>
- <https://naehrwertdaten.ch/de/search/#/food/327610>
- Unterlagen Handlungskompetenz B.5: Klient*innen bei der Ernährung unterstützen

