



## DIE SCHWEIZER LEBENSMITTELPYRAMIDE

### **i** An wen richtet die Schweizer Lebensmittelpyramide?

Die in der Lebensmittelpyramide genannten Portionsgrößen richten sich an Erwachsene und dienen als Orientierungshilfe. Je nach Energiebedarf (abhängig von Alter, Geschlecht, Grösse, körperlicher Aktivität etc.) gelten die kleineren bzw. grösseren Portionsangaben.

Für Kinder und Jugendliche gelten teilweise andere Empfehlungen. Ebenfalls gibt es spezielle Empfehlungen für Schwangere, Stillende, Leistungssportler sowie bei Krankheit oder einer gewünschten Gewichtsabnahme.

### **💡** Tipps zum Geniessen

» Wählen Sie abwechslungsreich aus den einzelnen Lebensmittelgruppen aus und geniessen Sie die Vielfalt! So werden Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und das Essen wird zum Geschmackserlebnis.

» Setzen Sie sich zum Essen hin.

» Machen Sie es sich gemütlich, z.B. mit Tischtuch, Kerze oder Blume.

» Nehmen Sie sich Zeit für's Essen, stellen Sie Nebenbeschäftigungen ein (Fernseher, Lesen von Arbeitsdokumenten) und geniessen Sie in Ruhe!

» Vermeiden Sie am Tisch Streitgespräche und spannungsgeladene Themen. Vergessen Sie für einen Moment, was Sie alles noch erledigen müssen/wollen, und nutzen Sie die Mahlzeiten zum Abschalten.

» Kochen Sie selbst! Lassen Sie sich von neuen Rezepten inspirieren und probieren Sie neue Gerichte und Variationen aus!

### **i** Nachhaltig einkaufen und geniessen

» Bevorzugen Sie saisonale und regionale Lebensmittel (z.B. Erdbeeren im Sommer, Kohl im Winter).

» Meiden Sie Lebensmittel, die mit dem Flugzeug transportiert wurden.

» Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Wurst-Konsum.

» Werfen Sie möglichst wenig Lebensmittel weg: Planen Sie Ihre Einkäufe und lagern Sie die Lebensmittel richtig, damit möglichst wenig verdirbt und weggeworfen werden muss. Verwerten Sie Essensreste kreativ bei der nächsten Mahlzeit.

Mehr Tipps finden Sie im Merkblatt zur Lebensmittelpyramide (Langfassung).

### **💡** Tipps: Auf die Schnelle etwas Leckeres zaubern

Zum Zubereiten von ausgewogenen Mahlzeiten braucht es keine besonderen Kochkünste und auch nicht unbedingt viel Zeit. Hier einige Ideen:

» Rührei mit Kräutern, Brot und Karottensalat (aus fertig geraspelten Karotten)

» Gemüsesuppe (aus Resten oder einer Tiefkühl-Gemüsemischung für Suppen) mit Reibkäse und Brot

» Brot mit Hüttenkäse und Schnittlauch, dazu Gurkensalat

» gemischter Salat (grüner Salat mit Pilzen, Mais und Thon aus der Dose) mit Brot



» Wie wäre es mit einem gemeinsamen Kochtag in der Woche? Auch Kinder können eifrige Helfer sein. Oder verabreden Sie sich mit Freunden zum gemeinsamen Kochen und Essen. Zusammen ist schnell ein Essen gezaubert und zusammen macht es viel mehr Spass als allein!

» Teigwarensalat mit Hörnliresten, Peperoni und Käsewürfeln

» kalte Platte mit Vollkornbrot, Schinken, Melonenscheiben, Gurken und Silberzwiebeln  
Pitta-Brot, gefüllt mit einem Salat aus roten Bohnen aus der Dose, Tomaten und Zwiebeln

» 3-Minuten-Polenta mit Käse und Randensalat aus dem Glas

» Roggenbrot mit Trockenfleisch, Essiggurken und Cherrytomaten

---