

Bildung,  
die begeistert!

t.

TRAUNER

Gut für mich, gut für  
den Planeten – die neue  
Ernährungspyramide ist da.



## Ergänzung zur Ernährungspyramide



Seit der Veröffentlichung der neuen Ernährungspyramide im Dezember 2024 sind die Inhalte auf den Seiten 10, 18 und 47 nicht mehr aktuell.

Hier findest du die  
aktualisierten Inhalte  
zum Schulbuch.

# 1 Unsere Ernährung



„Iss was G'scheit's!“ Ob als Werbespot, in Zeitschriften oder von deinen Eltern – Ernährungstipps kommen von überall her. Klar, dass man da nur schwer den Überblick behält. Doch wie sieht eine gesunde Ernährung eigentlich wirklich aus?



Im Dezember 2024 wurde die Ernährungspyramide aktualisiert. Es werden nun auch Klima- und Gesundheitsaspekte berücksichtigt. Es gibt zwei österreichische Ernährungspyramiden: eine für Menschen, die Fisch und Fleisch essen, und eine weitere für alle, die auf Fisch und Fleisch verzichten.



Die österreichische Ernährungspyramide mit Fisch und Fleisch

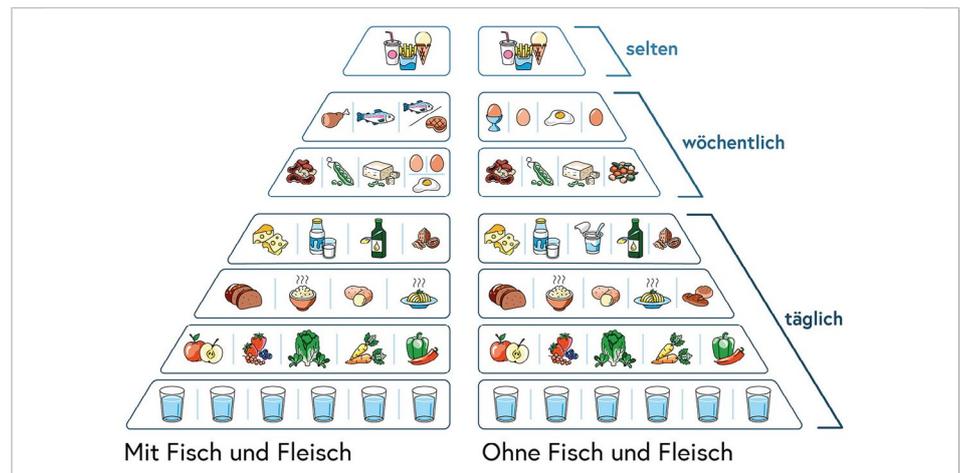


Die österreichische Ernährungspyramide ohne Fisch und Fleisch

## 1.1 Die österreichische Ernährungspyramide

Es gibt **kein Lebensmittel**, in dem **alle** für deinen Körper **wichtigen Nährstoffe** enthalten sind. Je vielfältiger die Mahlzeiten zusammengestellt sind, umso mehr lebensnotwendige Stoffe stehen deinem Körper zur Verfügung, damit du gesund und fit bleibst.

In der Ernährungspyramide sind die Lebensmittel **sieben unterschiedlichen Lebensmittelgruppen** zugeordnet. Es gibt für die Lebensmittelgruppen sogenannte Verzehrempfehlungen. Am gesündesten ernährst du dich, wenn du deine tägliche Nahrungszufuhr aus allen sieben Lebensmittelgruppen zusammensetzt und dabei auf die **empfohlene Menge** achtest.



Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien 2024

|                    | Mit Fisch und Fleisch   | Ohne Fisch und Fleisch  |
|--------------------|---|---|
| <b>Täglich</b>     | Mind. 1,5 l alkoholfreie Getränke ohne Zucker und Süßungsmittel           | Mind. 1,5 l alkoholfreie Getränke ohne Zucker und Süßungsmittel           |
|                    | 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst                                      | 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst                                      |
|                    | <b>4 Portionen</b> Getreide und Erdäpfel                                  | <b>5 Portionen</b> Getreide und Erdäpfel                                  |
| <b>Wöchentlich</b> | <b>1 Portion</b> weiße und 1 Portion gelbe Milchprodukte                  | <b>2 Portionen</b> weiße und 1 Portion gelbe Milchprodukte                |
|                    | Mindestens <b>3 Portionen</b> Hülsenfrüchte und Produkte daraus           | Mindestens <b>4 Portionen</b> Hülsenfrüchte und Produkte daraus           |
|                    | Bis zu <b>3 Stück</b> Eier  | Bis zu <b>4 Stück</b> Eier  |
|                    | 1 Portion Fisch und 1 Portion Fleisch und 1 Portion Fisch oder Fleisch    |   |
| <b>Selten</b>      | Mehlspeisen, Knabberien wie Chips, Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke | Mehlspeisen, Knabberien wie Chips, Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke |

## 2.2 Der Stoffwechsel

Als **Stoffwechsel** (Metabolismus) bezeichnet man jene Prozesse, bei denen in den Zellen die Bausteine der Nahrung aufgespaltet und zu neuen Produkte umgebaut werden.

Es gibt mehrere Stoffwechselforgänge, die sich zum Beispiel um die Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate kümmern.



### WortschatzBox – „Ernährung und Gesundheit“

- Wie lauten die Fachbegriffe? Die Buchstaben in der Box helfen dir bei der Lösung:

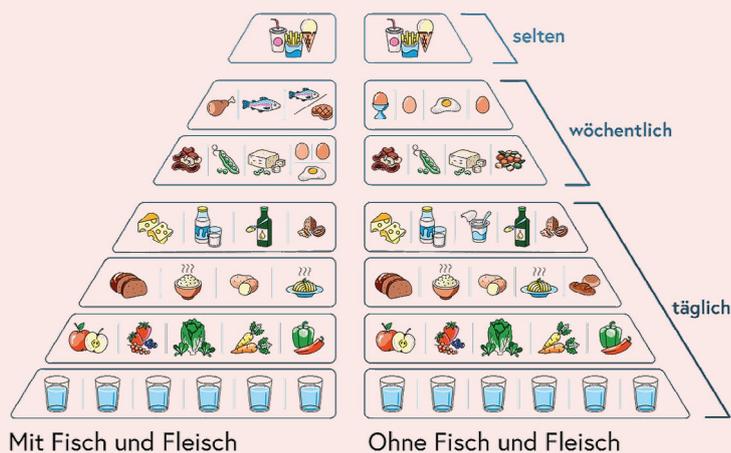
A ■ A ■ Ä ■ B ■ E ■ E ■ E ■ E ■ F ■ F ■ G ■ H ■ I ■ I ■ I ■ L ■ L ■ M ■ M ■ M ■ N ■ N ■ O ■ O ■ R ■ S ■ S ■ S ■  
S ■ S ■ T ■ T ■ T ■ T ■ U ■ U ■ U ■ Z

- Alle Bestandteile der Nahrung, die der Körper zum Leben braucht, nennt man \_\_\_\_\_.
- Die Energie, die dein Körper für jede Art von Bewegung braucht, heißt \_\_\_\_\_.
- Stoffwechsel wird auch \_\_\_\_\_ genannt.



### WissensCheck – „Ernährung und Gesundheit“

- Markiere alle Lebensmittelempfehlungen, die für beide Ernährungsformen (mit Fisch und Fleisch sowie ohne Fisch und Fleisch) **gleich** sind, mit einem **gelben Leuchtstift** und alle Lebensmittelempfehlungen, die **unterschiedlich** sind, mit einem **roten Leuchtstift**.



- Setze den Prozentanteil der täglichen Nahrungszufuhr – gemessen am Energiegehalt – ein.  
 % Kohlenhydrate     % Fett     % Eiweiß
- Wenn wir essen, zerlegt unser Körper die Nahrung in ihre Bausteine, die dann über das Blut in die Zellen transportiert werden. Diesen Vorgang nennt man .  
 Dann spaltet unser Körper diese Bausteine auf und wandelt sie in Stoffe um, die er braucht. Diesen Vorgang nennt man .



Menschen, die Fleisch und Fisch essen, sollten bis zu drei Eier pro Woche essen. Menschen, die auf Fisch und Fleisch verzichten, sollten bis zu vier Eier pro Woche essen.



Die Farbe der Eierschalen hängt von der Hühnerrasse ab

## Inhaltsstoffe, Verdaulichkeit und Verzehrempfehlung

Das **Eiweiß** von Hühnereiern hat die **höchste biologische Wertigkeit** aller Nahrungsmittel. So reichen z. B. bereits drei Kartoffeln und ein Ei aus, um den täglichen Eiweißbedarf eines Erwachsenen zu decken. Im Dotter des Hühnereies sind **reichlich Fett, Vitamine der B-Gruppe, fettlösliche Vitamine** sowie die Mineralstoffe **Eisen, Kalzium, Natrium, Kalium und Phosphor** enthalten.

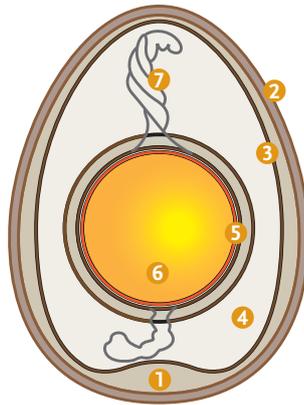
Am leichtesten sind weich gekochte Eier zu verdauen. Hart gekochte Eier sind schwerer verdaulich. Gebratene Eier sind aufgrund des Fettzusatzes und der Röstprodukte ebenfalls schwer verdaulich.

Laut der österreichischen Ernährungspyramide gibt es unterschiedliche Empfehlungen zu den Verzehrmenngen – abhängig davon, ob auf Fleisch und Fisch verzichtet wird.



### Das schaffe ich selbst! – „Aufbau eines Hühnereies“

■ Ordne die einzelnen Begriffe den Zahlen in der Zeichnung zu:



- Hagelschnur
- Eiklar
- Dotterhaut
- Luftkammer
- Schalenhaut
- Dotter
- Eischale mit Poren

## Kennzeichnung von Eiern

Die Kennzeichnung von Eiern erfolgt in **Güteklassen (A, B)**. Diese geben über den Frischezustand Auskunft. Bei uns gibt es im Geschäft nur Eier der Klasse A. Eier der Klasse B werden nur in der Lebensmittelindustrie verarbeitet.

Es gibt bei Eiern vier Größen, also **Gewichtsklassen**:

