

Bildung,
die begeistert!

t.

TRAUNER

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

t. Digi
Box

Ergänzung zur Ernährungspyramide



Seit der Veröffentlichung der neuen Ernährungspyramide im Dezember 2024 sind die Inhalte auf den Seiten 50, 60 und 61 nicht mehr aktuell.

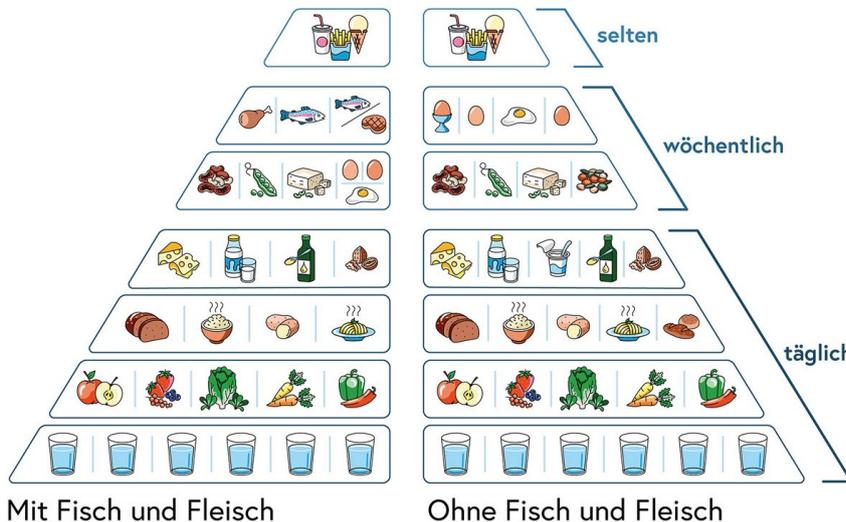
Hier findest du die
aktualisierten Inhalte
zum Schulbuch.

Limonaden, aber auch Fruchtsäfte enthalten sehr viel Zucker und somit viele Kalorien. Sie sind daher keine idealen Durstlöcher! Besser sind Wasser und ungesüßte Tees.



Im Dezember 2024 wurde die Ernährungspyramide aktualisiert. Es werden nun auch Klima- und Gesundheitsaspekte berücksichtigt. Außerdem wurden Ernährungsempfehlungen für die omnivore (mit Fisch und Fleisch) sowie die ovo-laktovegetarische Ernährung (ohne Fisch und Fleisch) abgeleitet.

Die österreichische Ernährungspyramide



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

	Mit Fisch und Fleisch	Ohne Fisch und Fleisch
Täglich	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
	4 Portionen Getreide und Erdäpfel	5 Portionen Getreide und Erdäpfel
	1 Portion weiße und 1 Portion gelbe Milchprodukte	2 Portionen weiße und 1 Portion gelbe Milchprodukte
Wöchentlich	Mindestens 3 Portionen Hülsenfrüchte und Produkte daraus	Mindestens 4 Portionen Hülsenfrüchte und Produkte daraus
	Bis zu 3 Stück Eier	Bis zu 4 Stück Eier
	1 Portion Fisch und 1 Portion Fleisch und 1 Portion Fisch oder Fleisch	
Selten	Mehlspeisen, Knabberien wie Chips, Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke	Mehlspeisen, Knabberien wie Chips, Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke



Die österreichische Ernährungspyramide mit Fisch und Fleisch



Die österreichische Ernährungspyramide ohne Fisch und Fleisch



WissensCheck – „Unsere Ernährung“

1. Welche Nährstoffe gibt es? Führe sie an und beschreibe kurz ihre Aufgaben.

2. Nährstoffe liefern unterschiedliche Energiemengen. Nenne die Einheiten, in denen die Energie angegeben wird.

3. Gib in Prozenten an, wie viel Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß du pro Tag essen solltest.

4. Erkläre, wodurch sich Magersucht und Ess-Brech-Sucht unterscheiden.



Ziele erreicht? – „Unsere Ernährung“



1. Ganz schön knifflig – was ist nun richtig? Kreuze an.



Der Grundumsatz ist die Energie, die der Körper zu seiner Versorgung benötigt.

Richtig
 Falsch

Richtig
 Falsch

Der Grundumsatz ist höher als die Energie, die für körperliche Tätigkeit gebraucht wird.

Frauen haben einen niedrigeren Grundumsatz als Männer.

Richtig
 Falsch

Richtig
 Falsch

Für geringe, aber einige Stunden andauernde körperliche Tätigkeit benötigt man mehr Energie als für anstrengende körperliche Arbeit von kurzer Dauer.

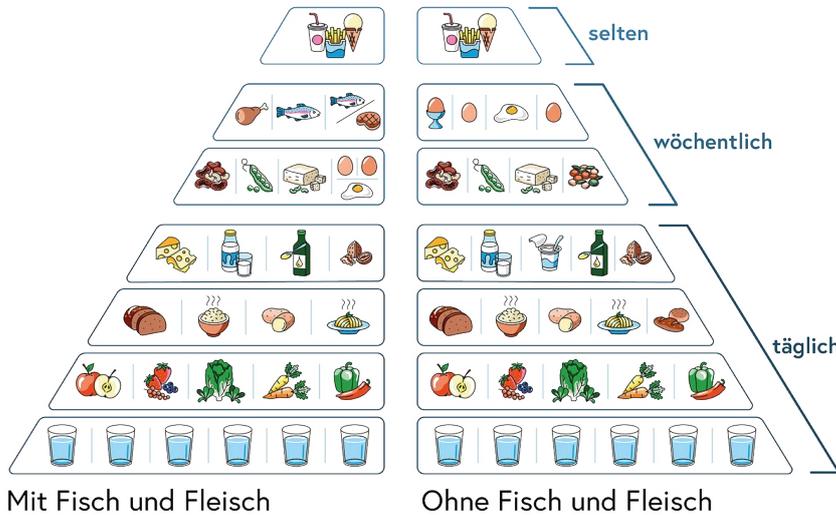
Fürs Denken wird keine Energie benötigt.

Richtig
 Falsch

2. Die österreichische Ernährungspyramide



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



b) Sam ernährt sich nicht besonders gesund. Hier siehst du einen typischen Tagesspeisenplan:



- Frühstück:** Schokocroissant und ein Glas Cola
- Snack:** Schokoriegel
- Mittagessen:** Hamburger mit Pommes und ein Energydrink
- Snack:** Schokoriegel und eine Tüte Chips
- Abendessen:** zwei Scheiben Weißbrot mit Butter und Marmelade

Finde für alle verzehrten Speisen und Getränke eine Alternative, die den Prinzipien der Ernährungspyramide entspricht. Entscheide vorher, ob du Empfehlungen für die omnivore oder die ovolaktovegetarische Ernährung formulierst.

	Mit Fisch und Fleisch	Ohne Fisch und Fleisch
Frühstück:		
Snack:		
Mittagessen:		
Snack:		
Abendessen:		

3. Bist du gewichtsmäßig im Normalbereich? Finde es heraus und berechne deinen persönlichen Body-Mass-Index.



4. Diskutiert in der Klasse folgende Fragen: Tragen Fernsehsendungen, in denen Nachwuchsmodels gesucht werden, dazu bei, dass junge Menschen Essstörungen entwickeln? Ganz ehrlich – lässt du dich von diesen Sendungen beeinflussen?



Ein interaktiven **Safety-Check** findest du in der TRAUNER-DigiBox.