



Foto: Arnout van Son, © BLE

8

Pyramide und Lebensmittelgruppen kennen

WAS GEHÖRT WOHNIN?

Zusammengesetzte Lebensmittel zuordnen

Dauer

ca. 15 Minuten
bei großen Gruppen

Beratungssituation

Einzelberatung, Gruppen

Medien/Materialien

Tisch- oder Wandsystem bzw.
Didaktisches Poster und
Lebensmittelkarten mini
optional: Lebensmittel-
verpackungen
Die Ernährungspyramide –
DIN-A5-Karten

Entnommen aus:

1617/2020 –
Die Ernährungspyramide –
Kompendium für Ernährungsfachkräfte
Herausgeberin: Bundesanstalt für
Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de
Idee: Amely Brückner und
Dr. Marion Wüstefeld-Würfel
Redaktion: Susanne Illini, BLE,
Vera Larisch, BLE
Grafik: Judy Frey, freygestaltet,
Schornsheim
Nachdruck oder Vervielfältigung –
auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern
nur mit Zustimmung der BLE gestattet.
© BLE 2021

Zielsetzung

- Zuordnung von Lebensmitteln üben
- Pyramiden-Check vorbereiten

Zielgruppen

Erwachsene, Jugendliche, Kinder

Vorbereitung

Aus den Lebensmittelkarten werden diejenigen
bereitegelegt, die zusammengesetzte Lebensmittel
darstellen (erkennbar an dem Pyramiden-Symbol
auf der Rückseite.)

Ablauf

Der Klient/die Klientin wählt aus den Lebensmittel-
karten ein Gericht/zusammengesetztes Lebens-
mittel, das er/sie gerne verzehrt. Nun wird über-
legt, woraus es zusammengesetzt ist. Das Ergebnis
wird ggf. in der Gruppe diskutiert und dann mit-
hilfe von Lebensmittelkarten und Tisch- oder
Wandsystem dargestellt. Bei Einzelpersonen und
kleinen Gruppen bietet es sich auch an, die im
zusammengesetzten Lebensmittel enthaltenen
Portionen auf einer Din-A5-Karte abzukreuzen.

Zeigt sich, dass die Zusammensetzung des Gerich-
tes eher ungünstig ist, kann überlegt werden, wie
es abgewandelt werden könnte.

Einige Gerichte liegen auch in zwei Varianten vor,
z. B. vegetarische Pizza und Pizza Salami, Spaghetti
mit Tomatensoße und Spaghetti Carbonara, sodass
sie direkt miteinander verglichen werden können.

Varianten

1. Die Auswahl der Lebensmittel an die Zielgruppe
anpassen, z. B. Abbildungen von Fast Food für
Jugendliche verwenden.
2. Nach dem gleichen Prinzip können auch mitge-
brachte oder aus Zeitschriften ausgeschnittene
Rezepte zugeordnet werden. Auf dieser Basis ist
es möglich, die Rezepte gezielt zu variieren,
sodass sie besser in die Ernährungspyramide
passen.
3. Auch Lebensmittelverpackungen (besonders inte-
ressant sind Fertiggerichte) können so bespro-
chen werden. Der Klient/die Klientin wählt aus
den bereitgestellten Lebensmittelverpackungen
solche aus, die er/sie regelmäßig isst, und legt sie
auf die passende Lebensmittelgruppe in der
Ernährungspyramide (Poster oder Wandsystem).
Wenn es sich um zusammengesetzte Lebensmit-
tel handelt, müssen die Verpackungen zerteilt
und auf die jeweiligen Ebenen verteilt werden.