

## Gesund ernähren mit Hilfe der Lebensmittelpyramide

In den untersten Ebenen stehen die Getränke und pflanzlichen Lebensmittel, die reichlich verzehrt werden dürfen. Ganz oben ist nur wenig Platz für Süßigkeiten.

Unverdünnte, zuckerreiche Getränke wie Limonaden, Colagetränke, Eistee und süße Fruchtsaftgetränke gehören wegen ihres hohen Zuckergehalts **nicht** in die unterste Reihe.

## Z pomocu pyramidy zeżywidłow strowje se żywiś

Ceło dołojce stoje piśa a zeżywidła z rostlinow, kótarež mógu se dodosća piś a jěśc. Ceło górzejce jo jano mało městna za słodkosći a wóslodcane piśa.

Nic z wódu změšane, krađu wóslodcane piśa ako limonada, cola, lodowy tej a słodke płodowe měžgi **njestuśaju** do spódnego rěda pyramidy.

