

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 žiwidłow so strowje zežiwić

Cyle deleka steja napoje a zežiwidła z rostlinow, kiž móža so bohaće pić a jěsć. Cyle horjeka je jenož mało ruma za slódkosće a wosłódcene napoje.

Nic z wodu změšane, jara wosłódcene napoje kaž limonada, cola, lodowy čaj a slódkie płodowe brěčki **njestušeja** do spódnego rynka pyramidy.

