

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 2 (2000)  
**Heft:** 3  
  
**Rubrik:** Ernährungs-Pyramide

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ernährungs-Pyramide

**V**iele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten (im Sinne einer ausgewo-

genen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und somit eine gesunde Ernährungsweise. Die Angaben sind für «Durchschnittspersonen» gedacht, d. h. für Erwachsene mit normaler körperlicher Aktivität und damit durchschnittlichem Energie- und

Nährstoffbedarf. Für andere Personengruppen (Kinder und Jugendliche, Spitzensportler, Schwangere usw.) ergeben sich Abweichungen. Ebenfalls Durchschnittswerte sind die angeführten Mengen- und Portionenangaben; sie lassen sich nicht jeden Tag präzise einhalten. **m**

## Fette und Öle

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) hochwertiges Pflanzenöl wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Olivenöl oder Rapsöl, unerhitzt, z. B. für Salatsaucen, verwenden. Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) Bratfett bzw. Öl, z. B. Erdnussöl oder Olivenöl, für die Zubereitung von Speisen verwenden. Pro Tag maximal 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett, z. B. Butter oder Margarine, als Brotaufstrich essen. Pro Tag höchstens eine fettreiche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Wurst oder Aufschnitt, Rahmsauce, Kuchen- oder Blätterteig, Patisserie, Schokolade usw. konsumieren.

## Süssigkeiten

Mit Mass geniessen – viele Süssigkeiten enthalten verstecktes Fett. Höchstens einmal täglich eine kleine Süssigkeit (1 Riegel Schokolade, 1 Patisserie, eine Portion Glace).

## Milch und Milchprodukte

Pro Tag 2–3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 1 Becher Joghurt oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).

## Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

2–4-mal pro Woche eine Portion Fleisch essen (1 Portion = 80–120 g); mehr ist unnötig, weniger ist problemlos. Maximal einmal pro Woche an Stelle von Fleisch Gepökeltes wie Schinken, Wurst oder Speck essen. Maximal einmal im Monat Innereien wie Leber, Niere, Kutteln, Milken essen (1 Port. = 80–120 g). Pro Woche 1–2 Portionen Fisch vorsehen (1 Port. = 100–120 g). Pro Woche 1–3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z. B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes. Hülsenfrüchte, Hülsenfruchtprodukte: Pro Woche 1–2 Portionen Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen, Tofu usw. konsumieren (1 Port. = 40–60 g, Trockengewicht).

## Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag mindestens 3 Portionen stärkehaltige Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder Teigwaren konsumieren, dabei Vollkornprodukte bevorzugen. Die Portionengrösse richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.

## Früchte

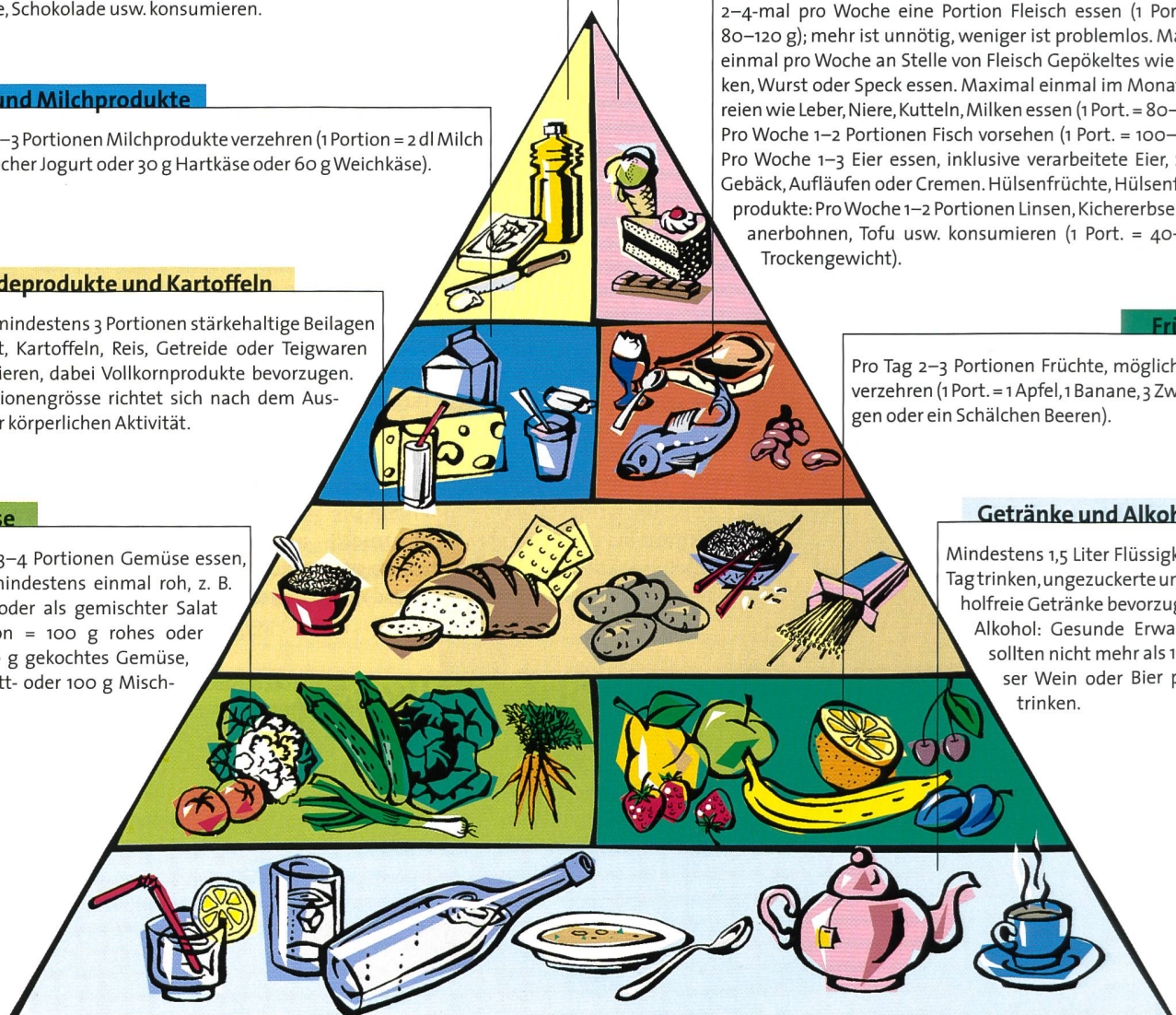
Pro Tag 2–3 Portionen Früchte, möglichst roh verzehren (1 Port. = 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschen oder ein Schälchen Beeren).

## Gemüse

Pro Tag 3–4 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh, z. B. als Dip oder als gemischter Salat (1 Portion = 100 g rohes oder 150–200 g gekochtes Gemüse, 50 g Blatt- oder 100 g Mischsalat).

## Getränke und Alkoholika

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ungesüßte und alkoholfreie Getränke bevorzugen. Alkohol: Gesunde Erwachsene sollten nicht mehr als 1–2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken.



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung