sprachsensibel formulierter Text; 13 pt. Calibri, linksbündig, Zeilenabstand 1,5-fach

**Die „Dreidimensionale Lebensmittelpyramide“**

Die „Dreidimensionale Lebensmittelpyramide“ ist eine Empfehlung, wie sich gesunde Menschen gesund ernähren können.

Diese dreidimensionale Ernährungsempfehlung macht Angaben zu der Quantität (Menge) von Nahrungsmittelgruppen und der Qualität (Güte) von Nahrungsmitteln.

Die Lebensmittelpyramide ist in Form einer räumlichen Pyramide dargestellt. An der Basis der Pyramide stehen die vollwertigen Nahrungsmittel, die in der größten Menge verzehrt werden sollen. Dazu gehören z. B. Gemüse und Vollkornprodukte.

An der Spitze stehen die Nahrungsmittel, die in geringer Menge verzehrt werden sollen, z. B. Zucker und Fette.

Durch diese Platzierungen der Lebensmittel auf der dreidimensionalen Pyramide wird das Mengenverhältnis der Nahrungsmittel sichtbar.

Die pyramidenförmige Empfehlung für eine gesunde Ernährung wurde im Jahr 1992 von der „Deutschen Gesellschaft für Ernährung“ (DGE) entwickelt. Sie zeigte nur die quantitativ (mengenmäßig) ausreichende Versorgung mit Lebensmittelbestandteilen auf.

Die Qualität der Lebensmittel mit ihren Bestandteilen wurde später hinzugenommen. Lebensmittelbestandteile sind z. B. Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe.

An erster Stelle der Empfehlungen stehen die Getränke, vor allem Wasser mit 1,5 Litern pro Tag.

(166 Wörter)