

The Food Pyramid

Die Ernährungspyramide

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.



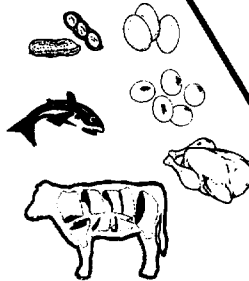
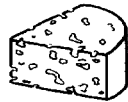
Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Die Ernährungspyramide ist eine allgemeine Anleitung, die Ihnen die Wahl eines gesunden, für Sie richtigen Ernährungsprogramms ermöglicht. Die Pyramide schlägt eine Auswahl verschiedener Nahrungsmittelgruppen vor, die Ihnen die erforderlichen Nährstoffe liefern, sowie die entsprechende Kalorienzahl, um ein gesundes Gewicht beizubehalten. Die meisten Kalorien sollten aus den Nahrungsmittelgruppen in den drei unteren Abschnitten der Pyramide kommen.

Jede dieser Gruppen liefert einige - jedoch nicht alle - Nährstoffe, die Sie brauchen. Die Nahrungsmittel in einer Gruppe können diejenigen in einer anderen Gruppe nicht ersetzen. Auch ist keine einzelne Nahrungsmittelgruppe wichtiger als eine andere. Für Ihre gute Gesundheit brauchen Sie alle Gruppen.

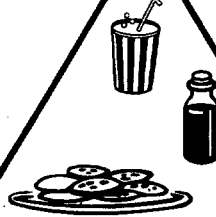
Milk, Yogurt, and Cheese
2-3 Servings

Milch, Joghurt und Käse
2-3 Portionen



Fats, Oils, and Sweets
Use Sparingly

Fette, Öle und Süßigkeiten
Sparsam verwenden

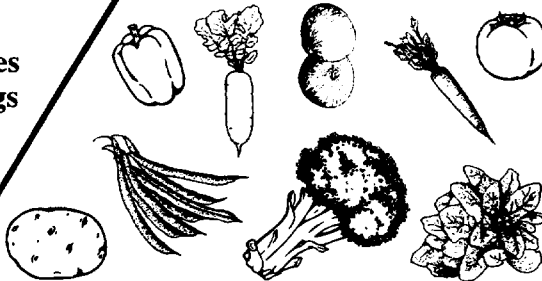


**Meat, Poultry, Fish,
Dry Beans, Eggs, and Nuts**
2 - 3 Servings

Fleisch, Geflügel, Fisch, getrocknete
Bohnen, Eier und Nüsse
2 - 3 Portionen

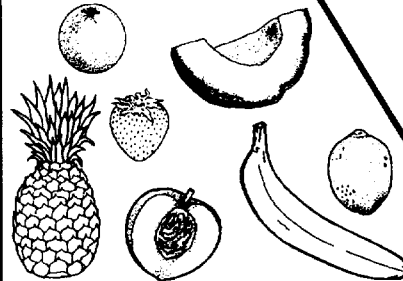
Vegetables
3 - 5 Servings

Gemüse
3 - 5 Portionen



Fruit
2 - 4 Servings

Obst
2 - 4 Portionen



Bread, Cereal, Rice, and Pasta 6 - 11 Servings
Brot, Frühstücksflocken, Reis und Pasta
6 - 11 Portionen



German Language Version