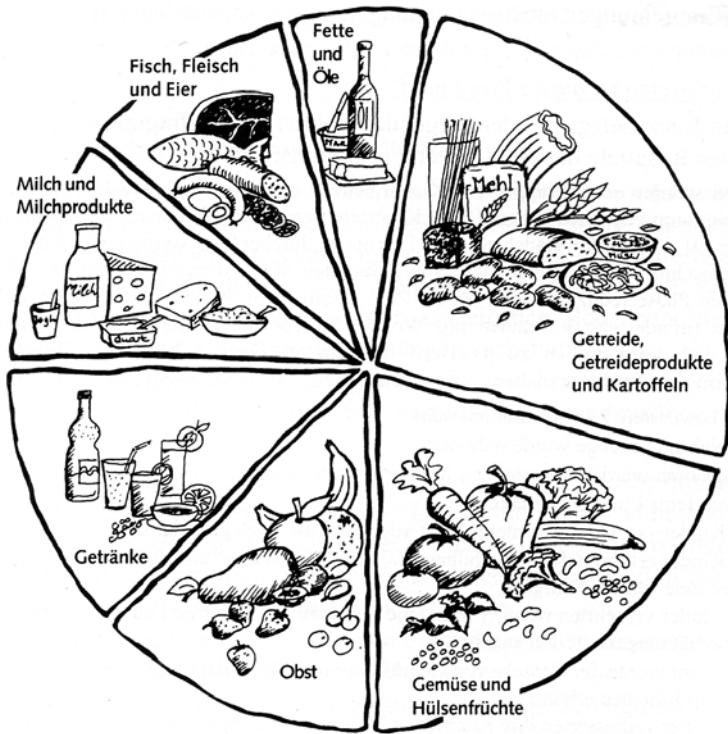


## Ernährungskreis



(WARSCHBURGER 1999, 75)

Im Ernährungskreis werden sieben Nahrungsmittelgruppen unterschieden:

- Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- Gemüse und Hülsenfrüchte
- Obst
- Getränke
- Milch und Milchprodukte
- Fisch, Fleisch und Eier
- Fette und Öle

Die Flächenverhältnisse zeigen an, in welchen Mengenverhältnissen man die Nahrungsmittel der einzelnen Gruppen zu sich nehmen sollte.

Zucker und Salz als Würzmittel werden im Ernährungskreis nicht empfohlen, da sie in vielen der dargestellten Lebensmittel in natürlicher Form schon ausreichend enthalten sind. Ein zusätzlicher Konsum ist eher als schädlich einzustufen (vgl. DGE 1994).