

# Die richtige Ernährung macht's!

**Sie wissen nicht genau, wie viel Sie von welchen Nahrungsmitteln über den Tag verteilt essen sollten?**

Dann werfen Sie doch einen Blick auf die Ernährungspyramide: Unten stehen die Produkte, von denen Sie am meisten zu sich nehmen sollten, oben die, die Sie am besten sparsam genießen. Also: Obst und Gemüse – ja bitte, Fette und Süßes – in Maßen!

**Wie isst man gesund?**

