

# Die Ernährungspyramide - Wegener

[https://www.youtube.com/watch?v=b3okuZp\\_gH4](https://www.youtube.com/watch?v=b3okuZp_gH4)



Nicht alles, was du lecker findest  
aus dem Küchenschrank  
ist gut für die Gesundheit  
Vieles macht dich sogar krank  
Isst du häufig ungesund  
von guten Dingen zu wenig  
Dann meldet sich dein Körper  
sagt irgendwann: Das geht nicht

Es gibt 'ne Pyramide  
für Ernährung, die ist toll  
Die zeigt dir ganz genau  
wovon man wie viel essen soll

**Stufe 1: ganz viel Getränke**  
**Stufe 2: Obst und Gemüse,**  
**Stufe 3: richtig oft Getreide,**  
**dann Fleisch, Milch, Fisch und Eier.**  
**Auf Stufe 5 sind Öle und Fette,**  
**iss nicht zu viel Butter und Nüsse.**

**Auf Stufe 6 ganz in der Spitze,**  
**davon sollst du wenig essen:**  
**Süßigkeiten, Lollis und Lakritze**

Am besten trinkst du Wasser,  
ein, zwei Liter jeden Tag.  
Iss Getreide, Obst, Gemüse  
mehrmals täglich, das macht stark.  
Milch und Milchprodukte,  
die sind gut für deine Knochen.  
Eier, Fleisch und Fisch  
brauchst du nur ein-,  
zweimal die Woche.

Es gibt 'ne Pyramide  
für Ernährung, die ist toll!  
Die zeigt dir ganz genau,  
wovon man wie viel essen soll.

2mal: **Stufe 1: ganz viel Getränke,**  
Quelle: [LyricFind](#)

