

Die aid-Ernährungspyramide

Extras: Knabberereien,
Süßes, fette Snacks



Fette und Öle



Milch und Milchprodukte,
Fisch, Fleisch, Wurst, Eier



Brot, Getreide
und Beilagen



Gemüse, Salat
und Obst



Getränke

