Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 3

Rubrik: Ernährungs-Pyramide

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

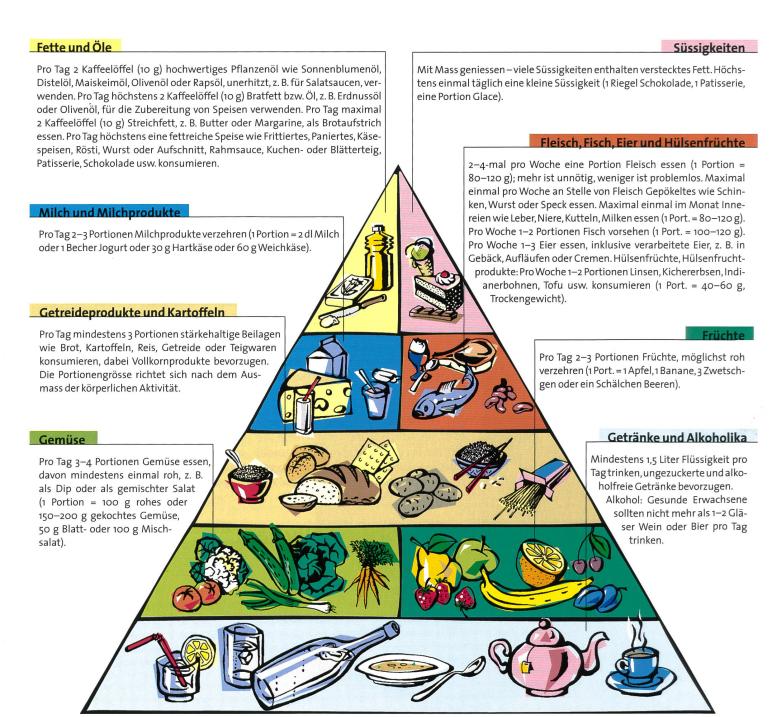
Ernährungsempfehlungen für Erwachsene

Ernährungs-Pyramide

Wiele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten (im Sinne einer ausgewo-

genen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und somit eine gesunde Ernährungsweise. Die Angaben sind für «Durchschnittspersonen» gedacht, d. h. für Erwachsene mit normaler körperlicher Aktivität und damit durchschnittlichem Energie- und

Nährstoffbedarf. Für andere Personengruppen (Kinder und Jugendliche, Spitzensportler, Schwangere usw.) ergeben sich Abweichungen. Ebenfalls Durchschnittswerte sind die angeführten Mengenund Portionenangaben; sie lassen sich nicht jeden Tag präzis einhalten.



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung