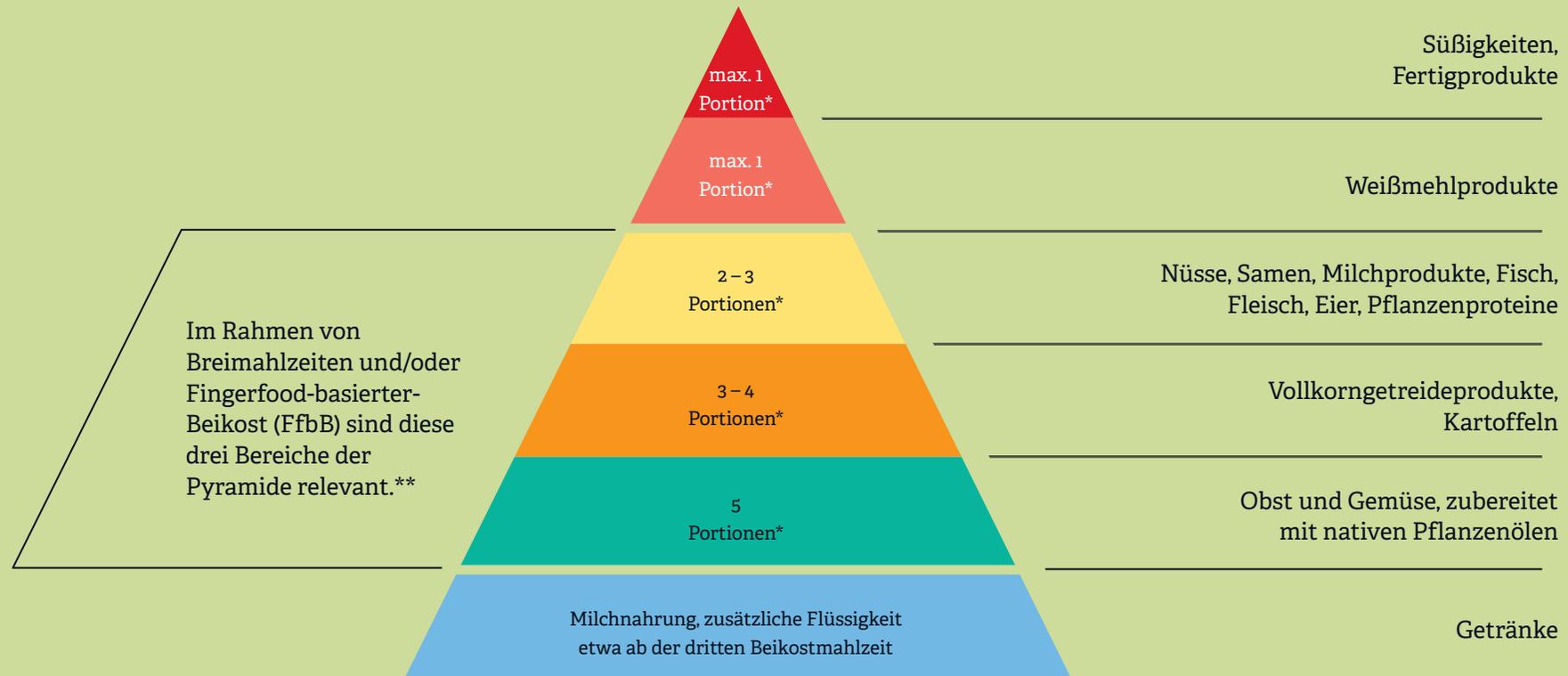


BEWUSST GENIESSSEN MIT HILFE DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



***Eine Portion entspricht einer voll gefüllten Handfläche**, bei leichten Lebensmitteln wie Salat oder zerkleinertem Gemüse und kleinen Früchten, z. B. Erdbeeren, ist es eine aus zwei Händen gebildete Schüssel. Das gilt für die Mutter genauso wie fürs Kind – die eigene Hand zählt.

**Die Portionsverteilung der gesamten Ernährungspyramide wird erst nach Beendigung der Beikost relevant.