

Plakat Ernährungsampel

Angaben werden auf 100 g bezogen	Gering	Mittel	Hoch
Fett	Bis 3g	3 - 17,5g	Über 17,5g
Gesättigte Fettsäuren	Bis 1,5g	1,5 - 5g	Über 5g
Zucker	Bis 5g	5 - 22,5g	Über 22,5g
Salz	Bis 0,3g	0,3 - 1,5g	Über 1,5g

Sobald ein Nährstoff rot ist, gilt das Lebensmittel als ein rotes Lebensmittel.

Was bedeuten die Ampelfarben der Ernährungspyramide?

- **Grün:** Iss und trinke reichlich davon (z.B. pflanzliche Produkte und ungesüßte Getränke)
- **Gelb:** ACHTUNG! Hier haben sich Fette, Zucker und/oder Salz versteckt: Iss mäßig davon
- **Rot:** STOPP! Iss sparsam davon. Hier kannst Du Fett, Zucker und/oder Salz oft sichtbar erkennen oder herausschmecken.