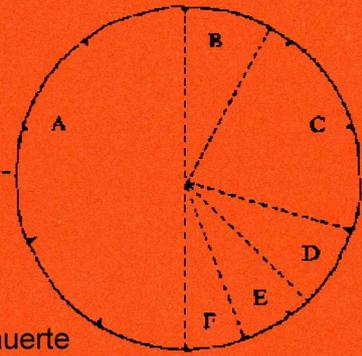


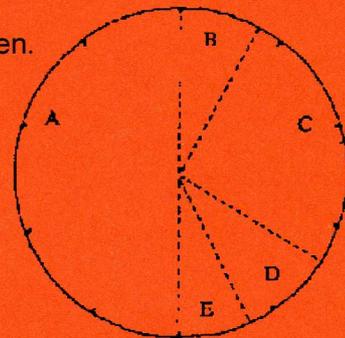
### Beispiel der Ernährungsrichtlinie für die körperliche Entwicklung (ungefähre Anteile)

- A Vollkorngetreide, auf verschiedene Art und Weise zubereitet.
- B Suppe, vor allem Gemüsesuppen, die gelegentlich durch tierische Produkte angereichert werden können.
- C Gemüsesorten, teilweise gekocht und teilweise roh, lokal und der Jahreszeit entsprechend ausgewählt.
- D Tierische Produkte, einschließlich Fisch, Meerestiere und gelegentlich Geflügel, aber kein Fleisch und Fett von Säugetieren.
- E Bohnen und Meeresgemüse, zusammen oder getrennt gekocht.
- F Frische, gekochte oder getrocknete, lokale und der Jahreszeit entsprechende Früchte, geröstete Saaten und Nüsse; eingesäuerte und andere Gemüsebeilagen, einschließlich Desserts.



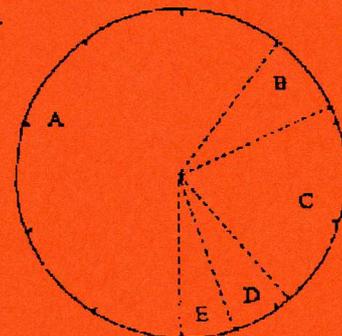
### Beispiel der Ernährungsrichtlinie für die seelische Entwicklung (ungefähre Anteile)

- A Vollkorngetreide, auf verschiedene Art und Weise zubereitet, aber mehr ganze Körner und weniger Mehlprodukte.
- B Gemüsesuppen mit sowohl Land- als auch Seegemüsesorten.
- C Gemüsesorten, teilweise gekocht und teilweise roh, lokal und der Jahreszeit entsprechend ausgewählt.
- D Bohnen und Seegemüsearten, einzeln oder zusammen gekocht, gelegentlich durch weißfleischigen Fisch oder andere Meerestiere angereichert.
- E Frische, gekochte oder getrocknete Früchte, lokal und der Jahreszeit entsprechend ausgewählt; geröstete Saaten und Nüsse, eingesäuerte und andere Gemüsebeilagen einschließlich Desserts zu bestimmten Gelegenheiten.



### Beispiel der Ernährungsrichtlinie für die geistige Entwicklung (ungefähre Anteile)

- A Vollkorngetreide mehr in Form von ganzen Körnern und weniger als Mehlprodukte gekocht.
- B Gemüsesuppen, Land- und Meeresgemüse einschließend.
- C Lokal angebaute Gemüsesorten, teilweise gekocht und teilweise roh.
- D Bohnen und Meeresgemüsesorten, entweder zusammen oder getrennt gekocht.
- E Frische, gekochte oder getrocknete lokale und der Jahreszeit entsprechend Früchte, geröstete Saaten und Nüsse; eingesäuerte und andere Gemüsebeilagen einschließlich Desserts.



### Beispiel der Ernährungsrichtlinie für die körperliche, seelische, und geistige Entwicklung für Personen, die in hohen Gebirgen leben (ungefähre Anteile)

- A Berghirse, Buchweizen und andere Getreidesorten. Verschiedene Samen und körnerartige Früchte von wilden Bäumen und Gräsern, die lokal in dem Gebirge wachsen, und die man kochen, rösten oder trocknen kann.
- B Suppe, die in den Bergen wachsende Getreidearten, Wurzeln und Gräser enthält.
- C Blätter, Halme und Wurzeln von wilden Gräsern und Büschen, die im Gebirge wachsen, wie auch essbare Rinden von einigen Bäumen, gekocht, geröstet, getrocknet oder eingesäuert.
- D Im Gebirge wachsende Früchte von Büschen und Bäumen; gelegentlich wilde Vögel und Fische aus Gebirgsflüssen.

