



ERNÄHRUNG

Vielfalt entdecken!



1 Portion =
was in eine Hand passt



FETTES, SÜSSES UND SALZIGES:
Täglich max. 1 Portion fett-, zucker- oder salzreiche Lebensmittel wie Snacks, Limonaden, Süßigkeiten

TIERISCHE FETTE: Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte sparsam verwenden



FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER:
Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, max. 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst, max. 3 Eier; eine Portion Fleisch entspricht der Größe des eigenen Handtellers

MILCH UND MILCHPRODUKTE:
Täglich 3 Portionen Milchprodukte

PFLANZLICHE FETTE:
Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen



GETREIDE, BROT UND BELAGEN:
Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel

GEMÜSE UND OBST:
Täglich 3 Portionen Gemüse/Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst



GETRÄNKE: Täglich mind. 1,5 l Wasser, alkoholfreie und energiearme Getränke

Quelle: in Anlehnung an die österreichische Ernährungspyramide des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz.