EssGenuss-Pyramide

Lebensmittel bieten viele Möglichkeiten die 5 Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten – für Genussmomente zu trainieren.

Zum Verfeinern

Die richtige Menge

Zum Sattessen und Durstlöschen

1 Portion
darf täglich sein!

Täglich 1-2 Portionen
Pflanzenöl zum Braten und Backen.
Butter/Margarine nur als Streichfett einsetzen!

Wöchentlich bis zu 3 Portionen Fleisch/Wurst, 3 Eier sowie 1-2 Portionen Fisch

Täglich 2 Portionen weiß und 1 Portion gelb, 1 Portion Nüsse/Samen oder daraus hergestelltes Pflanzenöl

Täglich 4 Portionen
Vollkorn – so oft wie möglich!
Extraportionen für sportlich Aktive!

Täglich 5 Portionen
Saisonales hat Vorrang!

Täglich 6 Portionen
Extraportionen bei vermehrtem Schwitzen!

1 Portion = 1 Würfel

Portionsgrößen und Informationen zu den Lebensmittelgruppen sind in der Broschüre „EssGenuss mit 3 Ecken“, zur Kinderernährung in der Broschüre „Vom ersten Bissen zum Genießen“ auf www.gesundes-oberoesterreich.at unter Publikationen zu finden.

Gesunde Küche · Gesundes Oberösterreich · LAND OBERÖSTERREICH