



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

EssGenuss-Pyramide



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.