



DIE ÖSTERREICHISCHE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

MIT HILFE DER ÖSTERREICHISCHEN ERNÄHRUNGSPYRAMIDE IST EINE
AUSGEWOGENE UND GESUNDE ERNÄHRUNG GANZ EINFACH!



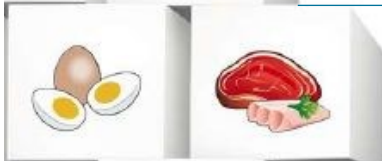
Fettes, Süßes und Salziges

Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel selten!



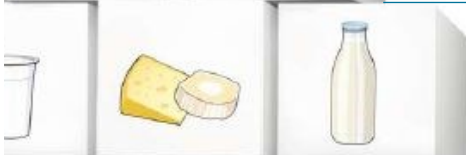
Fette und Öle

Täglich 1 bis 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen!



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

1 x pro Woche Fisch, max. 3 x pro Woche Fleisch oder Wurst und max. 3 Eier!



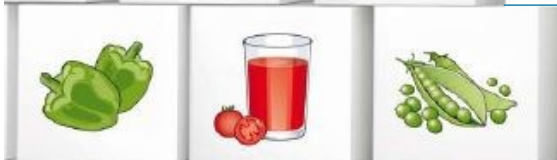
Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte (etwa 450 g)!



Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide (etwa 240 g) oder Erdäpfel (etwa 200 g)!



Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst

Täglich 5 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und Obst (etwa 700 g)!



Alkoholfreie Getränke

Täglich mind. 1,5 Liter Wasser und energiearme Getränke!

Bildquelle: gesundegemeinde.mariahof.info

Textquelle: Fonds Gesundes Österreich (2012): Ernährung—Bewusst lebt besser.

6 ANWENDUNGSTIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

1. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln!

Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten!

Wählen Sie Vollkornprodukte aus Brot/Gebäck, Nudeln und Reis. Genießen Sie Kartoffeln mit Schale. Diese Lebensmittelgruppe enthält viele Vitamine und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.



Foto: frischkueche.at



Foto: sge-ssn.ch

4. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel!



Foto: paradisi.de



Foto: berliner-zeitung.de

60–80 Gramm Fett pro Tag sind empfehlenswert!

Fett liefert unserem Körper essenzielle Fettsäuren, ist aber auch sehr energiereich. Bevorzugen Sie daher pflanzliche Öle und Fette. Achten Sie auch auf „unsichtbares“ Fett (z.B. in Fast Food und Fertigprodukten).

2. Gemüse und Obst - Nimm „5 am Tag“!

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag sind empfehlenswert!

Möglichst frisch. Am besten Sie bauen diese in jede Ihrer Hauptmahlzeiten ein und genießen Sie auch als Snack zwischendurch. Obst und Gemüse liefern viele Nährstoffe bei gleichzeitig wenig Kalorien.



Foto: argeniere.at



Foto: gesundheitstraining.at

5. Zucker und Salz in Maßen!



Foto: wunderweib.de



Foto: intelligenter-kochen.net

Verwenden Sie jodiertes und fluoridiertes Speisesalz!

Genießen Sie Lebensmittel beziehungsweise Getränke, die mit Zuckerarten wie zum Beispiel Glukosesirup oder Fruktose hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen, um Salz zu sparen.

3. Tgl. Milch(-prod.); 2x/W. Fisch und Fleisch!

Hier reichen Mengen von etwa 300 bis 600 g Fleischprodukte pro Woche vollkommen aus!

All diese Lebensmittel sind reich an Nährstoffen wie zum Beispiel Kalzium in Milch, Joghurt und Käse oder Omega-3-Fettsäuren in Meeresfisch. Fleisch ist reich an Eisen.



Foto: netdoktor.at



Foto: wellnessium.de

6. Reichlich Flüssigkeit!



Foto: buena-la-vista.de



Foto: netzathleten.de

Trinken Sie jeden Tag mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit!

Bevorzugen Sie dabei Wasser und andere kalorienarme Getränke. Zuckerreiche Limonaden, Fruchtsäfte oder stark gesüßte Tees sind als Durstlöcher nicht geeignet! Gegen maximal 3–4 Tassen Kaffee ist nichts einzuwenden.

Textquelle: Fonds Gesundes Österreich (2012): Ernährung—Bewusst lebt besser.

Impressum:

Ressourcen Management Agentur (RMA),
Wien, www.rma.at
Kontakt:
Hans Daxbeck, office@rma.at,
Tel: +43 1 913 22 52.0
UMBESA-Homepage: umbesa.rma.at

kofinanziert durch:

Amt der Oö. Landesregierung,
www.land-oberoesterreich.gv.at
ÖkoKauf (MA 22), www.wien.gv.at
BMLVS, www.bmlvs.gv.at/
Lebensministerium,
www.lebensministerium.at/

Projektpartner:

FH Wien der WKW, www.fh-wien.ac.at
Südböhmische Universität Budweis,
www.jcu.cz
Fachschule Jihlava, www.ssos-ji.cz