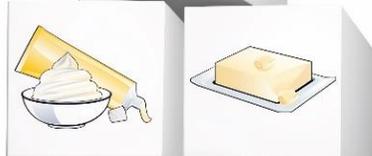


Die Österreichische Ernährungs-Pyramide in leichter Sprache



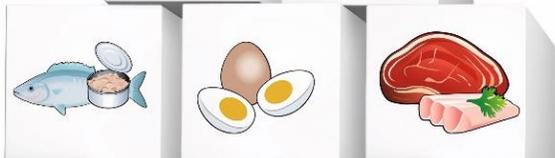
Süßigkeiten, Mehlspeisen und Knabberereien

Empfehlung: Essen Sie nicht mehr als 1 Portion am Tag.



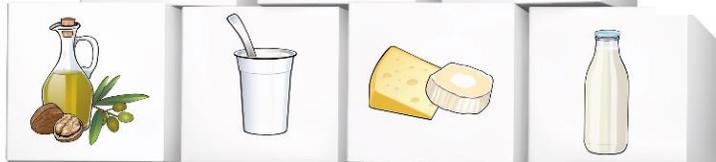
Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen

Empfehlung: Essen Sie 1 bis 2 Esslöffel am Tag.



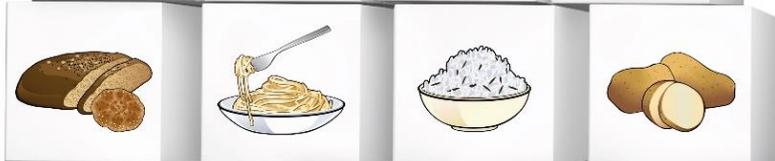
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Empfehlung: Essen Sie 1 bis 2 Portionen Fisch und höchstens 3 Portionen Fleisch oder Wurst und 3 Eier in der Woche.



Milch und Milch-Produkte

Empfehlung: Essen und trinken Sie 3 Portionen am Tag.



Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln

Empfehlung: Essen Sie 4 Portionen am Tag.



Obst, Gemüse und / oder Hülsenfrüchte

Empfehlung: Essen Sie 5 Portionen am Tag.



Wasser, alkoholfreie und ungezuckerte Getränke

Empfehlung: Trinken Sie ungefähr 2 Liter am Tag.

Wasser, alkoholfreie und ungezuckerte Getränke

Trinken Sie ungefähr 2 Liter

Wasser oder alkoholfreie Getränke ohne Zucker am Tag.

Zum Beispiel:

- Fruchtttees oder Kräutertees ohne Zucker
- Verdünnte Obstsäfte und Gemüsesäfte
- Mineralwasser



Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

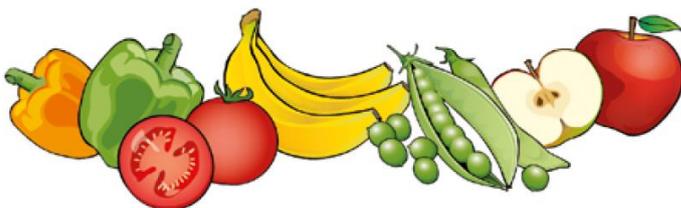
Essen Sie täglich 2 Portionen Obst und

3 Portionen Gemüse / Hülsenfrüchte

Zum Beispiel Sie essen:

- 2 Portionen Obst und
1 Portion Gemüse und 2 Portionen Hülsenfrüchte oder
- 2 Portionen Obst und
3 Portionen Gemüse oder
- 2 Portionen Obst und
2 Portionen Gemüse und 1 Portion Hülsenfrüchte oder
- 2 Portionen Obst und
3 Portionen Hülsenfrüchte

1 Portion ist eine Hand voll Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte.



Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffel

Essen Sie 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln am Tag.

1 Portion ist:

- 1 Handfläche Brot
- 2 Hände voll gekochte Nudeln, Reis oder Kartoffeln



Milch und Milch-Produkte

Milch-Produkte sind zum Beispiel:

- Joghurt
- Topfen
- Käse

Essen und trinken Sie 3 Portionen Milch und Milch-Produkte am Tag.

1 Portion ist:

- ein Glas Milch
- eine Scheibe Käse
- ein kleiner Becher Joghurt



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Essen Sie 1 bis 2 Portionen Fisch in der Woche.

Essen Sie nicht mehr als 3 Portionen Fleisch oder Wurst in der Woche.

Essen Sie nicht mehr als 3 Eier in der Woche.

1 Portion ist:

- 1 Stück Fisch oder Fleisch
- 1 bis 3 dünne Scheiben Wurst



Fette und Öle

Essen Sie 1 bis 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse und Samen am Tag.

Essen Sie wenig:

- Streichfette
- Backfette
- Bratfette wie Butter, Margarine oder Schmalz
- Fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers oder Sauerrahm



Fettes, Süßes und Salziges

Essen Sie selten

- Süßigkeiten
- Mehlspeisen
- Knabbereien



Die Österreichische Ernährungs-Pyramide hat das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz gemacht. Sie ist unter dieser Internet-Adresse zu finden:

<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=617>

Für das Projekt Gesundheit inklusiv ist die Ernährungs-Pyramide in leichter Sprache umgeschrieben worden.