

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

EssGenuss-Pyramide

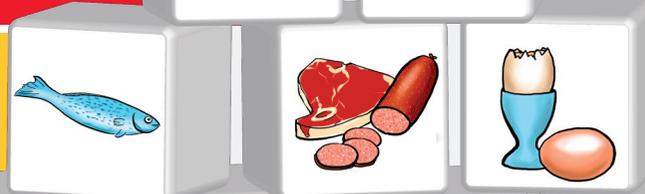
Zum Verfeinern



1 Portion darf täglich sein!



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



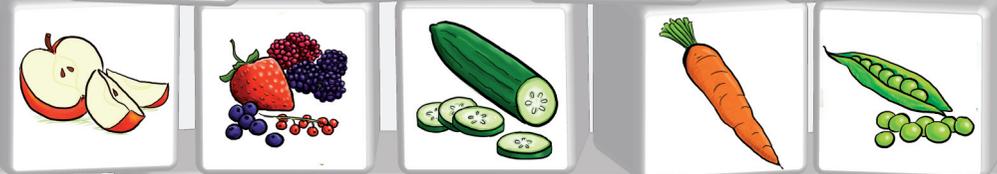
Wöchentlich bis zu 3 Portionen Fleisch/Wurst,
3 Eier sowie 1-2 Portionen Fisch



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!

Die richtige Menge

Zum Sattessen
und Durstlöschen

1 Portion = 1 Würfel

Portionsgrößen und Informationen zu den Lebensmittelgruppen sind in der Broschüre „EssGenuss mit 3 Ecken“ auf www.gesundes-oberoesterreich.at unter Publikationen zu finden.