

Bildung,
die begeistert!

t.

TRAUNER

Gut für mich,
gut für den Planeten –
die neue Ernährungspyramide
ist da.

t. Digi
Box

Ergänzung zur Ernährungspyramide



Seit der Veröffentlichung der neuen Ernährungspyramide im Dezember 2024 sind die Inhalte auf der Seite 14 nicht mehr aktuell.

Hier finden Sie die
aktualisierten Inhalte
zum Schulbuch.


3.2 Ausgewogen Essen und Trinken

Gesunde Ernährung ist eigentlich ganz einfach: Essen Sie mit ruhigem Gewissen alles, was Sie gerne mögen. Ergänzen Sie Ihre Speisen- und Getränkeauswahl mit frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und trinken Sie Wasser oder Mineralwasser – dann tun Sie schon viel für Ihre Gesundheit.

Optimal versorgt mit der Österreichischen Ernährungspyramide

Sie müssen nicht täglich Kalorien zählen und Nährstoffe berechnen. Wenn Sie ein paar einfache Regeln beachten, versorgen Sie Ihren Körper mit allem, was er braucht. Die Ernährungspyramide der ÖGE hilft Ihnen dabei.

Im Dezember 2024 wurde die Ernährungspyramide aktualisiert. Es werden nun auch Klima- und Gesundheitsaspekte berücksichtigt. Außerdem wurden Ernährungsempfehlungen für omnivore (mit Fisch und Fleisch) sowie die ovo-laktovegetarische Ernährung (ohne Fisch und Fleisch) abgeleitet.

 **Limonaden**, aber auch **Fruchtsäfte** oder **Smoothies** enthalten durch natürlichen Zucker viele Kalorien. Sie sind **keine** idealen **Durstlöscher!**

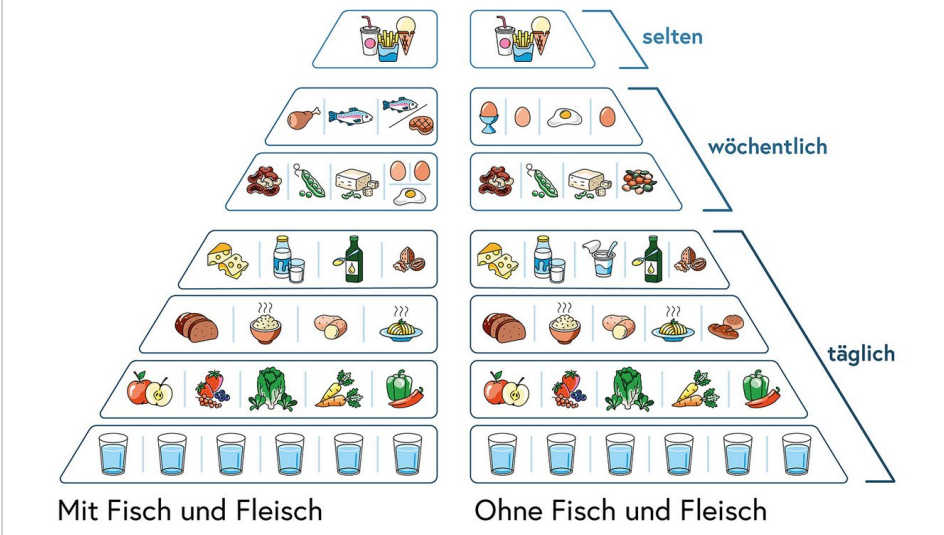


Die österreichische Ernährungspyramide mit Fisch und Fleisch



Die österreichische Ernährungspyramide ohne Fisch und Fleisch

Die österreichische Ernährungspyramide



Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien 2024

	Mit Fisch und Fleisch	Ohne Fisch und Fleisch
Täglich	Mind. 1,5 l alkoholfreie Getränke ohne Zucker und Süßungsmittel	
	3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst	
	4 Portionen Getreide und Erdäpfel	5 Portionen Getreide und Erdäpfel
	1 Portion weiße und 1 Portion gelbe Milchprodukte	2 Portionen weiße und 1 Portion gelbe Milchprodukte
Wöchentlich	Mindestens 3 Portionen Hülsenfrüchte und Produkte daraus	Mindestens 4 Portionen Hülsenfrüchte und Produkte daraus
	Bis zu 3 Stück Eier	Bis zu 4 Stück Eier
	1 Portion Fisch und 1 Portion Fleisch und 1 Portion Fisch oder Fleisch	
Selten	Mehlspeisen, Knabbereien wie Chips, Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke	