



Ernährungspyramide

Die abgebildete Ernährungspyramide wurde 2010 vom österreichischen Bundesministerium für Gesundheit veröffentlicht. Dabei gibt das Ministerium folgende Empfehlungen:



- Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiereiche Getränke.
- Täglich 3 Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.
- Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder) – vorzugsweise Vollkorn.
- Täglich 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte.
- Pro Woche 1–2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstware. Pro Woche maximal 3 Eier.
- Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.
- Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten.

Quelle