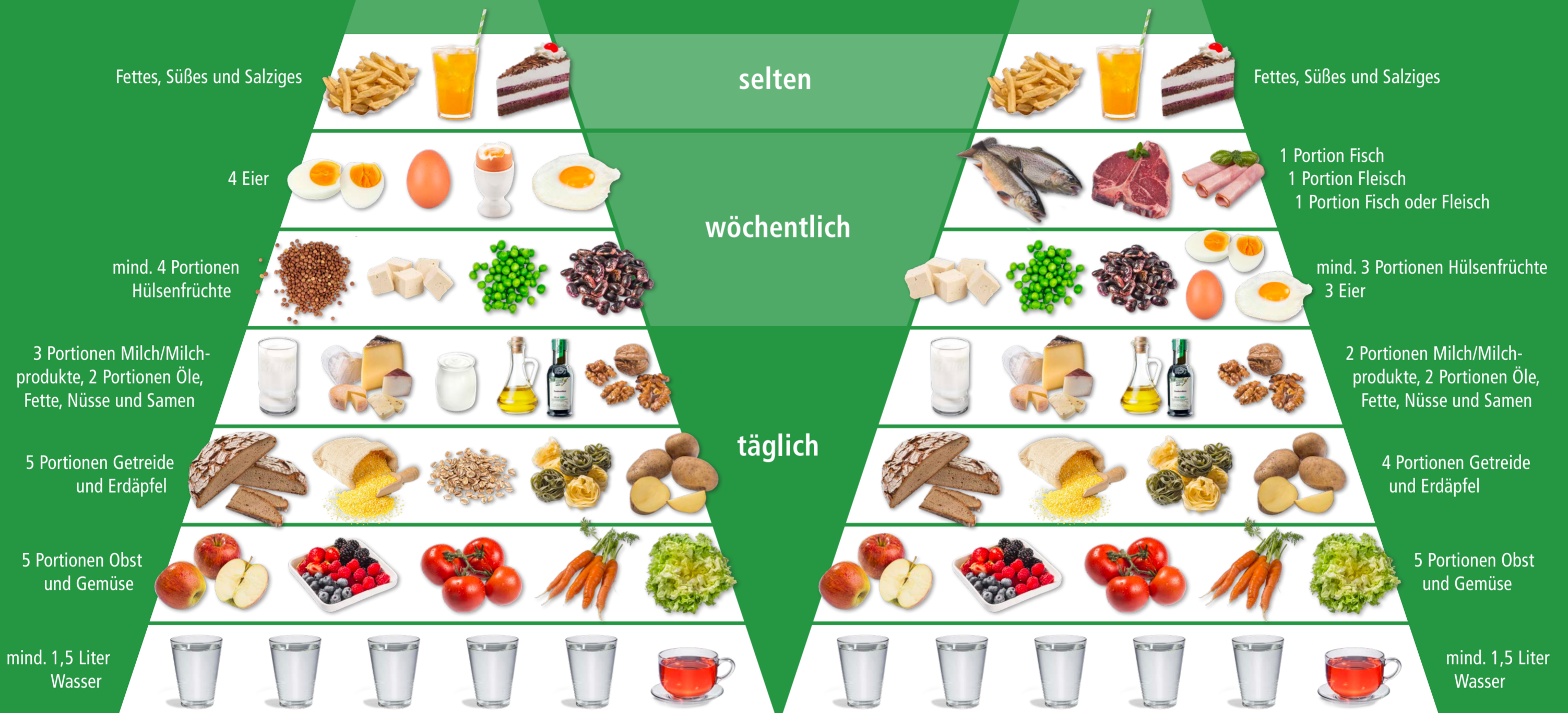


Die steirischen Ernährungspyramiden

Ohne Fisch und Fleisch

Mit Fisch und Fleisch



Wie groß ist eine Portion?

Eine gute Orientierungshilfe für die richtige Portionsgröße bietet die eigene Hand. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den persönlichen Bedarf je nach Alter und Geschlecht.

Wasser		Erdäpfel		Tofu / Tempeh	
Gemüse, Obst		Nudeln (gekocht)		Fleisch, Fisch	
Brot, Gebäck		Milch, Joghurt		Wurst (dünne Scheiben)	
Getreideflocken		Käse (dünne Scheiben)		Nüsse, Samen	
Reis (gekocht)		Hülsenfrüchte (gekocht)		Öl	

= Glas ca. 250 ml = kl. Glas ca. 200 ml = 1 Esslöffel = 1 Handvoll = 1 Faust = Handfläche mit Finger = Handfläche ohne Finger

Adaptiert nach BMSGPK, Österreichische Ernährungsempfehlungen
Abweichende Portionsgrößen für 1-10-jährige,
nähere Informationen unter www.richtigessenvonanfangan.at