Der steirische Ernährungswürfel

Regional und saisonal für den gesunden und klimafreundlichen Genuss

Heimische Lebensmittel – wertvoll und sicher

Auf folgende Gütesiegel und Zeichen können Sie sich beim nächsten Einkauf verlassen:

Landwirtschaftskammer Steiermark

Herausgeber: Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark
Referat Bäuerinnen, Landjugend und Konsumenten
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz, Telefon: 0316/8050-1292
E-Mail: bk@lk-stmk.at, Web: www.gutessen.at
In Kooperation mit der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 26, 8010 Graz, Web: www.genussum-genossen.at
Grafische Gestaltung: TORDREI; Roberto Grill; Fotos: Werner Krug, istock.com, Druck: Medienfabrik

In Kooperation mit GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

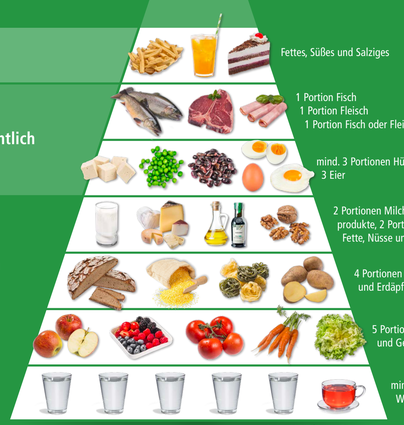
Die steirische Ernährungspyramide

Ohne Fisch und Fleisch

Adaptiert nach BMSGPK, Österreichische Ernährungsempfehlungen

Die steirische Ernährungspyramide

Mit Fisch und Fleisch



Adaptiert nach BMSGPK, Österreichische Ernährungsempfehlungen

Saisonal steirisch genießen

Sommer & Herbst

Saisonal steirisch genießen

Winter & Frühling

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.

= Glas ca. 250 ml

= kl. Glas ca. 200 ml

= 1 Esslöffel

= 1 Handvoll

= 1 Faust

= Handfläche mit Finger

= Handfläche ohne Finger

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

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