

## Informationen vergleichen und für sich nutzen

- 1** Schau dir die Grafik genau an. Lies dann die Ernährungstipps und schreibe die Nummern an die entsprechenden Stellen in der Grafik. Achtung: Ein Tipp ist nicht im Bild zu sehen. Kreise die Nummer dieses Tipps ein.

**■ Fett-, salz- und zuckerreiche Lebensmittel**  
selten und sparsam

**■ Eier** max. 3 Stück pro Woche

**■ Fleisch, Fisch** 1 Portion Fleisch + 1 Portion Fisch + wahlweise 1 Portion Fleisch/Fisch pro Woche

**■ Hülsenfrüchte** mind. 3-mal pro Woche *wöchentlich*

**■ Milch und Milchprodukte** (fettarm) *täglich*  
2-mal täglich

**■ Pflanzenöle, Nüsse, Samen**  
2-mal täglich

**■ Getreide** (v. a. Vollkorn), **Kartoffeln**  
4-mal täglich

**■ Obst, Gemüse**  
5-mal täglich

**■ Trinkwasser**  
mind. 1,5 Liter täglich

**rot** sparsam

**gelb** mäßig

**grün** reichlich

Nach: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Ern%C3%A4hrung/%C3%96sterreichische-Ern%C3%A4hrungsempfehlungen-NEU.html> (11. 2. 2025)

- 1 Trinke regelmäßig über den Tag verteilt mindestens fünf große Gläser Wasser!
- 2 Iss mehrmals täglich Getreideprodukte, am besten aus Vollkorn!
- 3 Milch und Milchprodukte – möglichst fettarm – kannst du 2-mal täglich essen.
- 4 Bei Fetten auf Qualität und Quantität achten! Prinzipiell gilt: Kalt gepresste Öle, wie Oliven-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl, sind gesünder als so genannte Transfette. Sie entstehen, wenn Öle stark oder mehrmals erhitzt werden (wie etwa in frittierten Speisen oder Fertiggerichten).
- 5 Iss ausreichend Vitamine! Das sind täglich fünf Portionen Obst oder Gemüse!
- 6 Fisch, Fleisch und Eier mäßig genießen. Das heißt, nicht mehr als drei Portionen pro Woche.
- 7 Süßigkeiten sind nicht verboten, allerdings sollte man sie nur in geringen Mengen und nicht regelmäßig naschen.