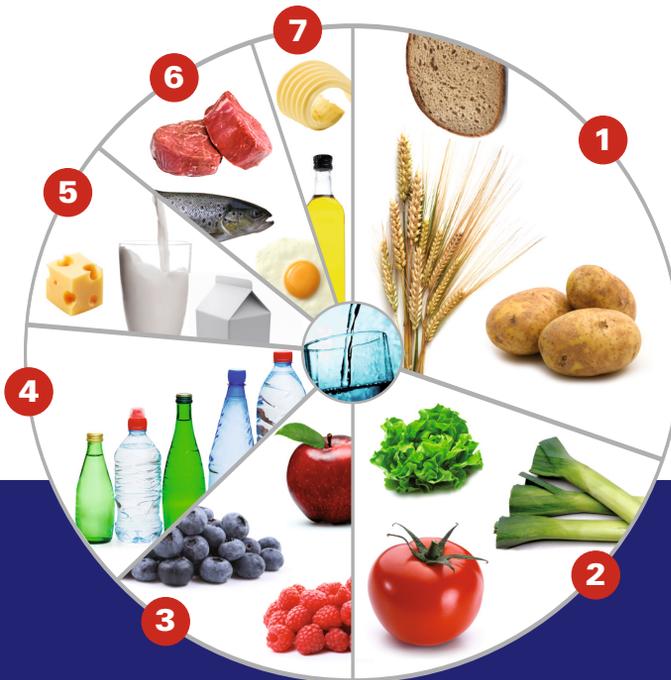


Der Ernährungskreis

Die Lebensmittel werden in 7 Gruppen eingeteilt



Wochencheck

Die Größe der Segmente zeigt Ihnen, wie wichtig die Gruppen für Ihren Speiseplan sind:

- ▶ Von den Gruppen 1 bis 5 sollten Sie täglich essen.
- ▶ Von der Gruppe 6 zwei- bis dreimal in der Woche.
- ▶ Gehen Sie mit Gruppe 7 sparsam um.

- 1 Getreide und Kartoffeln
- 2 Gemüse
- 3 Obst
- 4 Getränke
- 5 Milch
- 6 Fleisch, Fisch, Eier
- 7 Fette

VGMOS

Daran sollten Sie täglich denken ...



avomed

Arbeitskreis für Vorsorgemedizin
und Gesundheitsförderung in Tirol

Anichstraße 6/4 · 6020 Innsbruck
Tel. 0512 586063-15 · Fax 0512 583023
avomed@avomed.at · www.avomed.at

Amt der Tiroler Landesregierung

Landessanitätsdirektion
Gesundheits- und Pfliegerferat

Boznerplatz 6/4 · 6020 Innsbruck
Tel. 0512 508-2897
www.tirol.gv.at/themen/gesundheit/
lds-sanitaetsdirektion/ernaehrung