

## Neue Ernährungsempfehlungen

### Mehr pflanzliches Eiweiß – weniger tierische Produkte Gut für`s Klima und die Gesundheit

Die neuen Richtlinien wurden vom Kompetenzzentrum Klima und Gesundheit der Gesundheit Österreich GmbH (GÖG), der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) und der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) erarbeitet.



©BMSGPK/Fotostudio Mayer mit Hut

**Dieses neue „Tellermodell“ zeigt das Verhältnis der Lebensmittelgruppen zu einander!**

½ des Tellers: **Gemüse und Obst**

¼ des Tellers: **Vollkorngetreide und Kartoffeln**

¼ des Tellers: **vorwiegend pflanzliches Eiweiß**

Details finden Sie auf der Homepage des Sozialministeriums: Neue Ernährungsempfehlungen (sozialministerium.at). Bei einem GeKiBu-Elternabend oder Kochworkshop stehen auch unsere Ernährungsexpertinnen gerne für Fragen zur Verfügung.

## EINLADUNG ZUM LIVE ONLINE-GEKIBU-MITKOCHKURS

DATUM: **9.11.2024** von 10.00 – 11.30 Uhr

Anmeldung: bis **31.10.2024** per Mail an:  
[post.a10@bglid.gv.at](mailto:post.a10@bglid.gv.at)

Teilnahme: kostenlos! Achtung beschränkte Teilnehmeranzahl!

Alle Kursteilnehmer\*innen erhalten im Vorfeld des Kurses die Einkaufsliste, die Zubehörliste, die Rezepte sowie die Online-Zugangsdaten.



Für den Inhalt und das Foto verantwortlich: Diätologin Birgit Brunner im Auftrag des GeKiBu-Teams