

Gesunde Ernährung leicht gemacht - die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, wie ein ausgewogener Speiseplan zusammengesetzt ist.

Sie stellt alle Lebensmittel in sechs Hauptgruppen dar und fordert zu einem erhöhten Ernährungs-
bewusstsein auf!



An der Basis der Pyramide sind die bevorzugten, an der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel eingetragen.

Essen Sie abwechslungsreich und gönnen Sie sich die ganze Palette von lebensnotwendigen Nährstoffen!



GESUNDE ERNÄHRUNG PROGRAMM

Alle Kursangebote sind für NiederösterreicherInnen kostenlos!

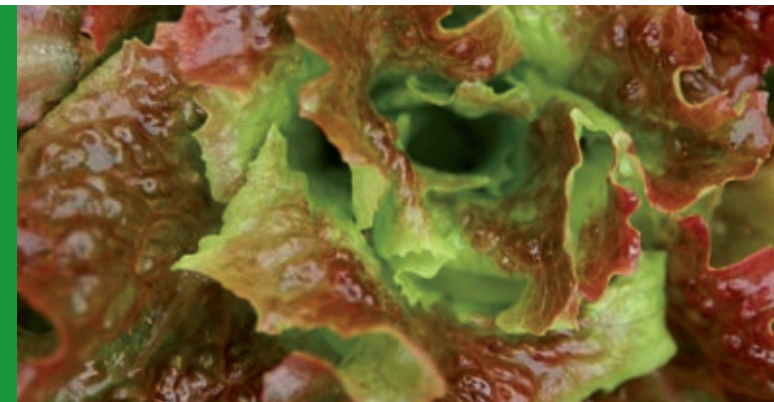
Mehr Information für Ihre Gesundheit erhalten Sie von ExpertInnen an der „Gesünder leben – Hotline“: 02742/22655
Mo. – Do.: 8 – 16 Uhr und Fr.: 8 – 13 Uhr
oder per E-Mail an: besser-essen@tutgut.at

Besuchen Sie uns auch im Netz!
www.tutgut.at

Impressum: Herausgeber, Medieninhaber und Copyright: Amt der NÖ Landesregierung, Abt. für Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung, Landhausplatz 1, Haus 16, 3109 St. Pölten; Redaktionelle Leitung: Dipl.-Päd. Petra Nemeč; Autorin: Diätologin Margit Pachschwöll; Konzept/Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka (www.sul.at); Druck: Druckerei Radinger, 3270 Scheibbs; 2. Auflage, © April 2008



GESUNDE ERNÄHRUNG PROGRAMM





Gesundheitsförderung heißt, unsere unterschiedlichen Lebensbereiche so zu gestalten, dass wir mit kleinen Schritten im Alltag unserer Gesundheit etwas Gutes tun können. Der Bereich der Ernährung spielt dabei eine besonders wichtige Rolle – und gesünder Essen beginnt mit gesünder Kochen! Deshalb bieten wir im Rahmen unserer Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich“ das ganze Jahr über Koch- und Ernährungskurse an, die praxisbezogen und individuell über ausgewogene und genussvolle Ernährung informieren.

Viel Spaß beim Mitmachen und guten Appetit!

Dr. Erwin Pröll
Landeshauptmann

Mag. Wolfgang Sobotka
Landesrat

Gesunde Ernährung ist Gesundheitsvorsorge –

der Genuss beim Essen ist besonders wichtig!



besser essen - Ernährungskursreihen

Wollen auch Sie Ihre Lebensqualität verbessern und Ihrem Körper etwas Gutes tun?

Wir beraten Sie gerne, denn der Schlüssel zu einem gesünderen Lebensstil liegt in unserer täglichen Ernährung. Alles, was wir essen, beeinflusst Stoffwechsel und Wohlbefinden!

Ernährungsexpertinnen erklären gesundheitliche, ökologische und soziale Zusammenhänge unserer Ernährungsweise und unterstützen Sie mit praktischen Tipps für den Alltag!

▶ **2 Kursreihen stehen zur Auswahl:**

- **Mit „besser essen“ zum Wohlfühlgewicht.**
Fit & aktiv – Bring dein Leben in Balance!
- **Mit „besser essen“ ein ganzes Leben voller Genuss.**
Fit & aktiv – Ausgewogene Ernährung ab 50 plus!

Termine/Orte: In Absprache mit der Kursleitung individuell buchbar an der „Gesünder leben – Hotline“: **02742/22655 -1**

Dauer: **2 Veranstaltungen zu je 2 Stunden**

Zielgruppe: Gemeinden, Vereine, Schulen, sonstige Interessensvertretungen

Kursbeitrag: **Für alle NiederösterreichInnen kostenlos!**



besser essen - Kochkurse

Gemeinsames Kochen und Essen verbindet und ebnet den Weg zu einer gesünderen Ernährungsweise!

Erforschen Sie so manche Küchengeheimnisse und lassen Sie sich vom Geschmackserlebnis neuer Gerichte für zu Hause inspirieren! Die Kurse wecken Freude am gemeinsamen Kochen, liefern schmackhafte Rezeptideen und informieren Sie über die ausgezeichnete Qualität österreichischer Lebensmittel.

▶ **Sie können folgende Kochkurse buchen:**

- Gesunde, leichte Wohlfühlküche
- Heimische Fischküche
- Kocherlebnis mit Kindern (6 – 10 Jahre)
- So einfach geht's! Gesunde Snacks in der kunterbunten Jausenbox.
- Kurz & gut: Gesunde 15-Minuten Küche für Ihren Alltag!

Termine/Orte: In Absprache mit der Kursleitung individuell buchbar an der „Gesünder leben – Hotline“: **02742/22655 -1**

Dauer: **4 Stunden**

Zielgruppe: Gemeinden, Vereine, Schulen, sonstige Interessensvertretungen

Kursbeitrag: **Für alle NiederösterreichInnen kostenlos!***

* Ein Lebensmittelgutschein im Wert von € 100 wird pro Kochkurs zur Verfügung gestellt!