



# Zusatzblatt **Gesunde Ernährung**

## 1. Leitlinien

### 10 Ernährungsregeln der ÖGE

Österreichische Gesellschaft für Ernährung e.V., 2020, Wien, online im WWW unter: <https://www.oege.at/wissenschaft/allgemeine-ernaehrungsempfehlungen/10-ernaehrungsregeln-der-oege/> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2022, online im WWW unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### Steirische Ernährungspyramide

Gesundheitsfonds Steiermark, 2022, Wien, online im WWW unter: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/die-steirische-ernaehrungspyramide> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]



© NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, 2018, <https://www.noetutgut.at/info/material/>

## 2. Rezepte

### Broschüre: Tut gut Genussrezepte

NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, 2018, St. Pölten, online im WWW unter: [https://www.noetutgut.at/fileadmin/user\\_upload/noetutgutmedia/Downloads/1\\_Infomaterial/Genuss%20Rezepte.pdf](https://www.noetutgut.at/fileadmin/user_upload/noetutgutmedia/Downloads/1_Infomaterial/Genuss%20Rezepte.pdf) [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### Rezeptdatenbank gesundheit.gv: Gesunde Rezepte

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2022, Wien, online im WWW unter: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/gesunde-rezepte/inhalt> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### Rezeptdatenbank GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN, 2022, Graz, online im WWW unter: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### ● Rezeptbroschüre: Richtige Ernährung im Büroalltag

Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, o. J., Wien, online im WWW unter: <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=530> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### ● Rezeptbroschüre: Gesund türkisch kochen – leicht gemacht

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion III, 2014, Wien, online im WWW unter: <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=621> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### ● Broschürenservice

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Sektion III, o.J., Wien, online im WWW unter: <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Search> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### ● G´miasige Rezepte von GEMEINSAM G´SUND GENIESSEN

Gesundheitsfonds Steiermark, 2022, Graz, online im WWW unter: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/kampagne-sei-amol-qmiasiq/> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### ● Rezeptcheck für Jugendliche

Gesundheitsfonds Steiermark, 2022, Graz, online im WWW unter: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-fuer-jugendliche/> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

## 3. Weitere Informationen

### ● Broschüre: Ernährung, Gesundheit für Alle!

Fonds Gesundes Österreich, 2016, Wien, online im WWW unter: <http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2017-01-25%202.pdf> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### ● Folder: Ernährung, Gesundheit für Alle!

Fonds Gesundes Österreich, 2016, Wien, online im WWW unter: <http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2016-06-20.pdf> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### ● Broschüre: Ernährung auf einen Blick

Bundesministerium für Gesundheit, Sektion III, 2014, Wien, online im WWW unter: <https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=620> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### ● Broschüre: Ernährung am Arbeitsplatz

Karin Lobner, Britta Macho & Sonja Reiselhuber, 2019, Graz, online im WWW unter: [https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/20191121\\_Ernaehrung\\_am\\_Arbeitsplatz-brosch-barrf.pdf](https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/20191121_Ernaehrung_am_Arbeitsplatz-brosch-barrf.pdf) [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### G' miasiger Saisonkalender (Steiermark)

Gesundheitsfonds Steiermark, 2022, online im WWW unter: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/kampagne-sei-amol-gmiasig/gmiasige-saisonkalender/> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### Österreichischer Saisonkalender

Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie, o. J. online im WWW unter: <https://www.bewusstkaufen.at/saisonkalender/> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### Zusatzmaterialien für die Ernährungsberatung (kostenpflichtig)

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, o. J., Bonn, online im WWW unter: <https://ble-medienservice.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide/?p=1> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### Ernährungswürfel

Landwirtschaftskammer Steiermark, 2021, online im WWW unter: <https://www.gscheitessen.at/ernaehrungspyramide> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]

### Mein gesunder Teller für ein leichteres Leben inkl. Ernährungsempfehlungen und Portionsgrößen

Gesundheitsfonds Steiermark, 2022, Graz, online im WWW unter: <https://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/mein-gesunder-teller-fuer-ein-leichteres-leben/> [letzter Zugriff am: 24.02.2022]