

# KOST.bare Vielfalt im Weinviertel

Die Produktwelt des Weinviertels ist so vielfältig, dass du deine täglichen Mahlzeiten ausschließlich mit Weinviertler Produkten zusammenstellen kannst. Die Weinviertler Ernährungspyramide bietet dafür einen guten Überblick.

Drucke diesen Bastelbogen am besten im A3-Format aus. Schneide die Weinviertler Ernährungspyramide aus, falte sie entlang der strichlierten Linie und klebe die Laschen zusammen. So siehst du auf einen Blick, wie du dich bestmöglich gesund und regional ernähren kannst.

**Die Weinviertler Ernährungspyramide**  
*Was ist die Weinviertler Ernährungspyramide?*

Die Weinviertler Ernährungspyramide wurde auf Basis der österreichischen Ernährungspyramide erstellt. Die Vielfalt an Weinviertler Produkten und Produzenten ermöglicht, dass die Ernährungspyramide regionalen Kostbarkeiten, saisonalen Regionalität und Saisonalität stehen neben gesundheitlichen Aspekten der Lebensmittel im Vordergrund.

**Wie ist die Weinviertler Ernährungspyramide aufgebaut?**

Die Pyramide besteht aus sechs Lebensmittel- und einer Getränkegruppe. Je weiter unten ein Lebensmittel bzw. ein Getränk in der Pyramide steht, desto häufiger sollte es konsumiert werden. Täglich und reichlich von den unteren vier Gruppen, weniger und mit Genuss von den oberen drei Gruppen.

Mehr Informationen zur Weinviertler Ernährungspyramide unter [www.kostbares-weinviertel.at](http://www.kostbares-weinviertel.at)  
Mehr Informationen zur österreichischen Ernährungspyramide unter [www.bmgf.gv.at/home/Ernaehrungspyramide](http://www.bmgf.gv.at/home/Ernaehrungspyramide)

Eine Initiative der **Landes Weinviertel Ost**

**Weinviertler Ernährungspyramide**

**Die Kostbarkeiten des Weinviertels**

Das KOST.bare Weinviertel holt die Kostbarkeiten des Weinviertels vor den Vorhang. Im Mittelpunkt stehen regionale Produkte, spannende Erlebnisse und die vielseitige Landschaft. Schau dir an, wie kostbar und vielseitig das Weinviertel ist und begib dich auf eine Reise durch die Region!

**Es gibt viel zu entdecken!**  
**Steig ein auf [www.kostbares-weinviertel.at](http://www.kostbares-weinviertel.at).**

Dort bietet eine Online-Produktdatenbank die Möglichkeit, nach Produkten, Produzenten und Vermarktern im Weinviertel zu suchen. Ein Saisonkalender verrät, wann welche Produkte im KOST.baren Weinviertel frisch verfügbar sind. So kannst du dich das ganze Jahr über regional und gesund ernähren.

**KOST.bares Weinviertel**

MIT UNTERSÜTZUNG VON BUNDE, LANDE UND EUROPÄISCHER UNION

LE 14-20  
Ländliche Entwicklung

Landes Weinviertel Ost