

## Mehr Infos zum EU-Schulprogramm:

[www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm](http://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm)



MIT FINANZIELLER  
UNTERSTÜTZUNG DER  
EUROPÄISCHEN UNION



### Medieninhaber und Hersteller:

Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH, Dresdner Straße 68a, 1200 Wien, [www.amainfo.at](http://www.amainfo.at)  
© Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH, Auflage März 2019

Die Verwendung von Texten und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung der AMA Marketing GesmbH urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Gesamtkoordination: Havas Wien, Fotos: Florian Biber, Shutterstock und AMA Bilddatenbank, Druck: Gerin

### Disclaimer:

Diese Broschüre dient ausschließlich dem privaten Gebrauch bzw. Informationszwecken. Die Inhalte der Broschüre wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, der Medieninhaber übernimmt jedoch keine Haftung oder Gewähr für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Zuverlässigkeit, insbesondere im Hinblick auf gesundheitliche Folgen oder Verträglichkeiten. Angaben zu gesundheitlichen oder medizinischen Themen stellen keinen Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker oder einen anderen Vertreter von Heilberufen dar.



GRATIS BROSCHÜRE  
ZUM MITNEHMEN!

# KRAFT DER NATUR

—  
ERNÄHRUNG MIT MILCH,  
OBST UND GEMÜSE





Univ.-Prof. Dr. Jürgen König  
Leiter des Departments für  
Ernährungswissenschaften der  
Universität Wien

## VORWORT

---

Liebe Eltern!

Obst und Gemüse sowie Milch und Milchprodukte sind unverzichtbar für eine gesunde, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung Ihres Kindes.

Sie sollten daher jeden Tag auf dem Speiseplan stehen, damit Ihr Kind die Nährstoffe erhält, die es für seine Entwicklung braucht. Auch wenn Kinder Gemüse manchmal nicht gerne essen – geben Sie nicht zu früh auf und bieten Sie es dennoch immer wieder an, damit sich Ihr Kind an die Geschmacks- und Farbenvielfalt gewöhnt.

Probieren Sie auch bei Milch und Milchprodukten die vielen Möglichkeiten aus, die unsere Ernährungskultur bietet. So entdeckt Ihr Kind schon früh die Lebensmittelvielfalt und ist optimal für den Tag versorgt.

Die Europäische Union möchte durch die finanzielle Unterstützung gesunder Schuljause bei Kindern gesunde Ernährungsweisen fördern. Daher gibt es das EU-Schulprogramm für Milch, Obst und Gemüse.

In dieser Broschüre finden Sie Wissenswertes und praktische Tipps rund um die Lebensmittel Milch, Obst und Gemüse.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

## INHALT

---

Vorwort	2
Förderung des EU-Schulprogramms „Die gesunde Jause“	4
Tipps für kleine Milch-, Obst- und Gemüsemuffel	5
Erklärungen zur Ernährungspyramide	6
Milch – die Kraft der Natur	8
Milchsorten und Käse	9
Obst & Gemüse – unverzichtbar für eine gesundheitsförderliche Ernährung	10
Was ist drin in Obst & Gemüse	11
Zum Zeichnen und Rätsel lösen	12
Milchpedia	14
Die wichtigsten heimischen Obstarten	15
Wann ist die beste Zeit für frisches Obst und Gemüse?	16
Die wichtigsten heimischen Gemüsearten	17
Einkauf und Lagerung von Milch & Milchprodukten	18
Einkauf und Lagerung von Obst & Gemüse	19
Käse – ein Naturprodukt	20
Anbau von Obst und Gemüse	21
Sicherheit mit Brief und Siegel	22
Diverse Links zu weiteren Informationen	23

# FÖRDERUNG DES EU-SCHULPROGRAMMS „DIE GESUNDE JAUSE“



Durch das **EU-Schulprogramm für Milch, Obst und Gemüse** sollen Kinder und Jugendliche lernen, sich ausgewogen zu ernähren, indem frisches Obst, Gemüse und Milchprodukte **direkt** in die Schule bzw. in den Kindergarten **geliefert** werden. Auch Verkostungen und Ausflüge auf einen Bauernhof werden **finanziell unterstützt**. So können Kinder viel über gesunde Lebensmittel lernen.

Gefördert werden frisches, unverarbeitetes Obst und Gemüse sowie Trinkmilch, Naturjoghurt, Sauermilch und Buttermilch. Außerdem können auch Milchprodukte, die strengen Kriterien unterliegen – wie zum Beispiel Kakao oder Fruchtjoghurt – gefördert werden.

Fragen Sie nach, ob die Schule oder der Kindergarten Ihres Kindes am EU-Schulprogramm teilnimmt.

Informationen erhalten Sie unter  
[www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm](http://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm)

## TIPPS FÜR KLEINE MILCH-, OBST- UND GEMÜSEMUFFEL



- Obst und Gemüse immer griffbereit anbieten.
- am besten essfertige Portionen hinstellen – zum Beispiel als Obstspießchen oder Gemüsesticks.
- Milch und Joghurt mit frischem Obst verfeinern.
- Gemüse in Lieblingsgerichte einbauen – zum Beispiel Pizza.
- Gemüse in klassischen Gerichten „verstecken“ – zum Beispiel Zucchini in Spaghetti Bolognese.
- Obstpüree statt Marmelade als Brotaufstrich verwenden.
- Milchshakes und Joghurteis selbst zubereiten – mit frischen Früchten, die Ihr Kind sehr gerne mag.

# ERKLÄRUNGEN ZUR ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Was und wie viel sollen wir eigentlich essen? Werfen wir einen Blick auf die österreichische Ernährungspyramide ...

Je weiter unten sich ein Lebensmittel befindet, desto mehr brauchen wir davon. Lebensmittel, die weiter oben sind, sollten wir eher seltener konsumieren.

Die Basis bilden **Getränke** – vor allem Wasser ist wichtig. Süße oder gesüßte Getränke eher selten trinken, dafür genussvoll.

Direkt darüber befinden sich **Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst** – 5 Portionen\* täglich sind optimal!

**Getreide und Erdäpfel** machen satt – 4 Portionen\* pro Tag für Erwachsene – Kinder zwischen 6 und 10 Jahren sogar 5 Portionen\*.

**Milch und Milchprodukte** liefern ebenfalls wertvolle Nährstoffe – 3 Portionen täglich, aber mit Abwechslung! z.B. bei Erwachsenen 200 ml Milch bzw. Joghurt, 2 Scheiben Käse. Fettarme Versionen sind zu bevorzugen.

**Fisch** ist ein sehr wertvolles Lebensmittel – ideal sind wöchentlich 1 bis 2 Portionen\*.

Pro Woche sollten maximal **3 Eier** für Erwachsene am Speiseplan stehen – **Kinder** bis 10 Jahre aber max. **2 Eier** pro Woche! – Eier in Nudeln und Mehlspeisen zählen dazu.

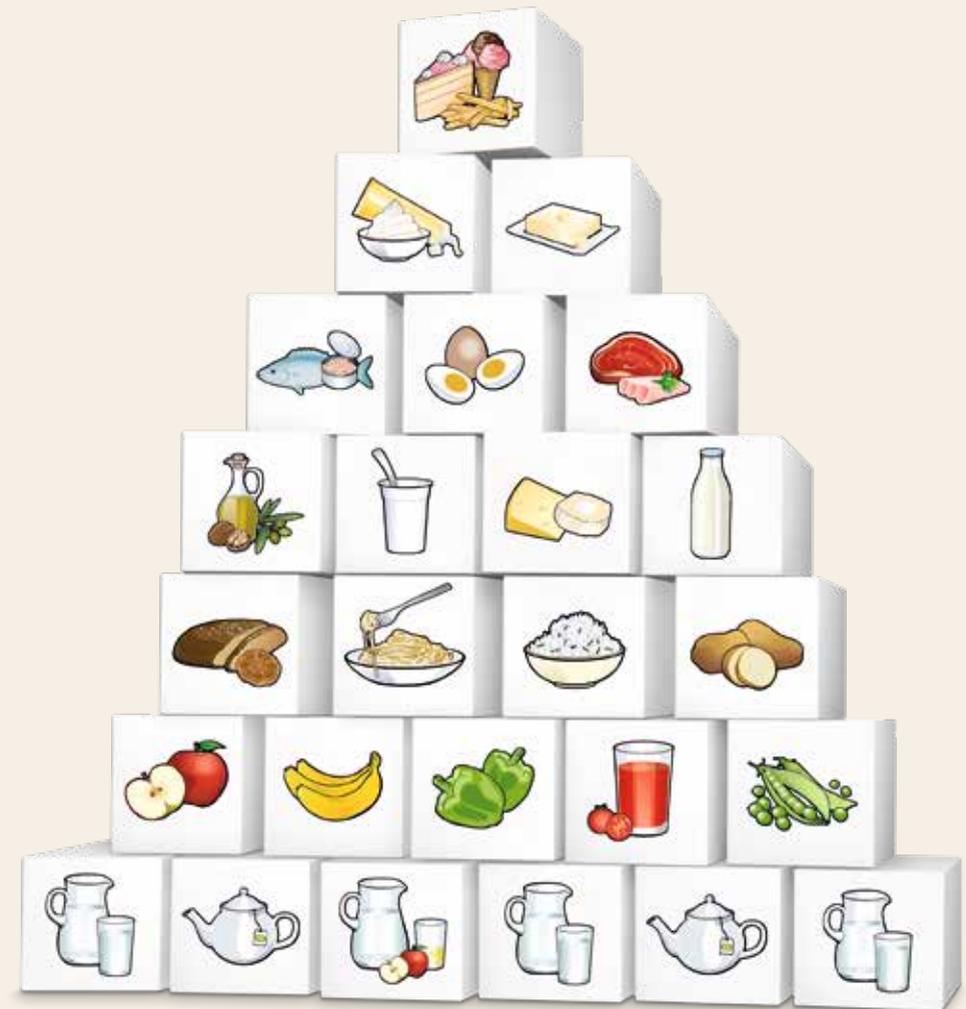
Von **Fleisch** und Wurst sind bis zu 3 Portionen\* pro Woche möglich, aber besser fettarm!

Bei **Öl und Fett** zählt vor allem die Qualität – hochwertige pflanzliche Öle sind top. Butter, Margarine oder Kokosfett sparsam verwenden.

**Fettes, Süßes und Salziges** selten essen – aber mit Genuss!

## Tipp:

\* Eine Portion entspricht in etwa der Menge, die in einer (Kinder-)Hand Platz hat.



## Tipp:

Detaillierte Informationen zur Ernährungspyramide finden Sie unter:  
[https://www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Reiseinfos\\_Verbrauchergesundheit/Ernaehrung\\_und\\_Lebensmittel/Unser\\_Schulbuffet/Ernaehrungspyramide](https://www.sozialministerium.at/site/Gesundheit/Reiseinfos_Verbrauchergesundheit/Ernaehrung_und_Lebensmittel/Unser_Schulbuffet/Ernaehrungspyramide)

# MILCH - DIE KRAFT DER NATUR

Wie bereits ein Philosoph laut dachte und gemeint hat: Nur Geduld! Mit der Zeit wird aus Gras Milch!



Das lässt erahnen, welche geballte Kraft der Natur in der Milch steckt. Sie liefert viele wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, Kalzium oder Vitamin B<sub>12</sub>.

Für Kinder sind täglich **3 Portionen** Milch und Milchprodukte ideal. **2 Portionen** der „weißen Produkte“ wie Milch, Buttermilch, Joghurt oder Hüttenfrischkäse. **1 Portion** der „gelben Produkte“ wie Käse (fettärmere Varianten).

## Tipp:

➤ Bereiten Sie Kakao zu Hause mit Backkakao selbst zu und zuckern ihn nur leicht. So haben Sie die Zuckermenge unter Kontrolle.

Denken Sie daran: Milch und Kakao sind Nahrungsmittel und keine Getränke bzw. Durstlöscher – dafür ist der Kaloriengehalt zu hoch!

# MILCHSORTEN UND KÄSE



Von Milch über Joghurt und Butter bis hin zu Frisch-, Weich-, Schnitt- oder Hartkäse. Durch bewährte Methoden entstehen vielfältige Lebensmittel.

**Joghurt** entsteht durch Milchsäurebakterien und schmeckt erfrischend säuerlich. Durch intensives Rühren und Kneten wird aus dem Rahm der Milch **Butter**.

**Frischkäse** wird meist aus pasteurisierter Milch hergestellt – Topfen oder Hüttenkäse sind beliebte Frischkäsesorten. **Weichkäse** muss 2 bis 4 Wochen reifen und kann von mild bis würzig schmecken. **Schnittkäse** reift 4 bis 10 Wochen – ihn gibt es ebenfalls in vielen verschiedenen Sorten. Die Reifung von **Hart- bzw. Bergkäse** dauert mindestens 3 Monate.



## OBST & GEMÜSE – UNVERZICHTBAR FÜR EINE GESUNDHEITSFÖRDERLICHE ERNÄHRUNG

**Farbe** ist angesagt! Je bunter der Teller umso besser. Gemüse oder Obst sollte Teil jeder Mahlzeit sein und eignet sich auch gut als Jause für zwischendurch. Für Kinder und Erwachsene sind täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst ideal. Eine Portion entspricht der Menge, die in der (Kinder-)Hand Platz hat.

### Was ist Obst und Gemüse eigentlich?

#### Obst

- sind Früchte
- wächst auf Bäumen, Sträuchern oder Stauden
- kann man roh essen

#### Gemüse

- essbare Pflanzenteile krautiger Pflanzen
- Blätter, Knollen, Wurzeln, Früchte
- kann nicht immer roh gegessen werden

## WAS IST DRIN IN OBST & GEMÜSE?

Obst und Gemüse bringen nicht nur Farbe auf den Teller, sie liefern auch viele wichtige Nährstoffe.

**Vitamine** erfüllen lebenswichtige Funktionen im Körper. Zum Beispiel unterstützt Vitamin C das Immunsystem und verringert Müdigkeit.

**Mineralstoffe** spielen auch für viele Körpervorgänge eine wichtige Rolle. Zum Beispiel unterstützt Kalium die Funktion der Muskeln und des Nervensystems.

Die Farbe und den Geschmack bekommen Obst und Gemüse übrigens durch die **sekundären Pflanzenstoffe**. Die Pflanze braucht diese Stoffe, um sich selbst vor Krankheiten und Fressfeinden (Schädlingen) zu schützen.

Und **Ballaststoffe**? Sie machen länger satt und sind wichtig für die Verdauung.



#### Tipp:

> Detaillierte Informationen zu den heimischen Obstarten finden Sie unter: [www.bmnt.gv.at/service/bildungsmaterialien/Lebensmittel/obstkoffer.html](http://www.bmnt.gv.at/service/bildungsmaterialien/Lebensmittel/obstkoffer.html)

# ZUM ZEICHNEN UND RÄTSEL LÖSEN



Verbinde die Punkte.



Kannst du die Wörter auf den Milchkannen erraten?

Die Lösung findest du am Heftrand unten.















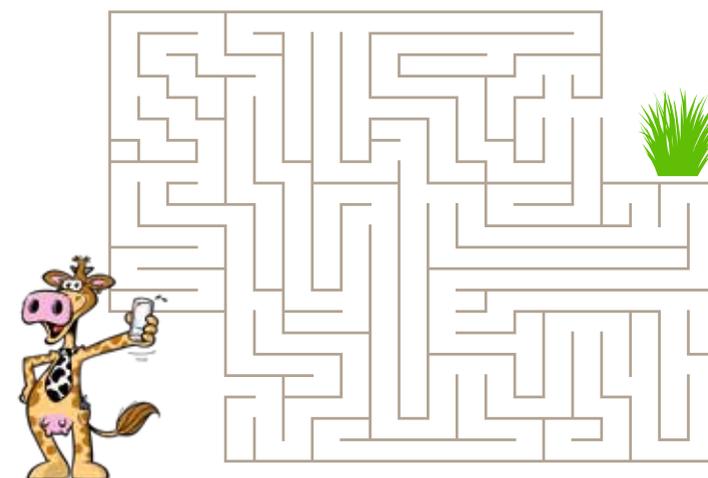





Lösung: Kuh, Gras, Milch, Stall, Kinder, trinken, melken, gesund, gefleckt



Führe die Kuh auf die Weide.





## KAUM ZU GLAUBEN

Wissenswertes rund um die Milch



**530.000**

In Österreich gibt es 530.000 Milchkühe.



**25 LITER**

Eine Kuh gibt täglich Milch für 25 Literpackungen Milch oder 1 kg Butter oder 25 kg Joghurt oder 3 kg Schnittkäse.



**280 TAGE**

Die Trächtigkeit einer Kuh beträgt rund 9 Monate, wie bei Menschen.



**100 %**

Die Futtermittel sind zu 100 % gentechnikfrei.



**3 PORTIONEN**

Die von den Behörden empfohlene tägliche Milchmenge für Erwachsene entspricht in etwa 1 Glas Milch, 1 Joghurt und 2 Scheiben (fettarmer) Käse.



**40.000**

Rund 40.000 Österreicherinnen und Österreicher leben unmittelbar von der Milcherzeugung.

## DIE WICHTIGSTEN HEIMISCHEN OBSTARTEN

**Beerenobst** wächst auf Feldern (z. B. Erdbeeren) oder auf Sträuchern (z. B. Strauchbeeren)



Erdbeere



Himbeere



Brombeere



Heidelbeere



Johannisbeere  
(Ribisel)



Stachelbeere

**Kernobst** wächst auf Bäumen – die Früchte haben ein Kerngehäuse mit fünf Kammern.

Beliebte Apfelsorten:



Gala



Golden Delicious



Jonagold



Braeburn



Fuji



Elstar



Idared



Kronprinz Rudolf



Nektarine



Pfirsich



Kirsche



Weichsel



Marille



Ringlotte



Alexander Lucas



Conference



Zwetschke



Pflaume

**Steinobst** umfasst Früchte, die einen Stein haben. Diesen bezeichnet man aber umgangssprachlich auch oft als „Kern“.

**Tipp:**

Detaillierte Informationen zu den heimischen Obstsorten finden Sie hier: [www.bmnt.gv.at/service/bildungsmaterialien/Lebensmittel/obstkoffer.html](http://www.bmnt.gv.at/service/bildungsmaterialien/Lebensmittel/obstkoffer.html)

# WANN IST DIE BESTE ZEIT FÜR FRISCHES OBST UND GEMÜSE?

**Wann hat welches Obst und Gemüse Saison – wann ist es aus dem Lager erhältlich? Und welche Arten sind überhaupt lagerfähig?**

Schauen Sie auf unseren Saisonkalender. Dann haben Sie passend zu jeder Jahreszeit frisches Obst und Gemüse.

Oder Sie können eine passende Lagerung einplanen. So sind Sie und Ihre Familie rund um's Jahr gut versorgt.

**Tipp:**

➤ Den Saisonkalender als digitale Datei finden Sie unter [www.bewusstkaufen.at/saisonkalender.php](http://www.bewusstkaufen.at/saisonkalender.php)

## DIE WICHTIGSTEN HEIMISCHEN GEMÜSEARTEN

**Fruchtgemüse** kommt dem Obst, wie es der Name schon verrät, geschmacklich am nächsten.



**Kohlgemüse** ist in Österreich als „Wintergemüse“ sehr beliebt; es kann großteils auch roh gegessen werden (hier gekennzeichnet mit r)



### Zwiebelgemüse

Wenn man es genau nimmt, gehört Zwiebelgemüse zum Wurzelgemüse. Typisch ist sein scharfer Geschmack.



**Blattgemüse** eignet sich besonders für Salate.



### Wurzelgemüse

Gegessen werden beim Wurzelgemüse nicht die grünen Blätter, die über der Erde, sondern die Knollen, die unter der Erde wachsen.



**Tipp:**

➤ Detaillierte Informationen zu den heimischen Gemüsearten finden Sie hier: [amainfo.at/ama-themen/produktvielfalt/obst/lerunterlagen](http://amainfo.at/ama-themen/produktvielfalt/obst/lerunterlagen)

# EINKAUF UND LAGERUNG VON MILCH & MILCHPRODUKTEN

Milch und Milchprodukte richtig lagern – aber ohne Wärme und Licht!  
Diese empfindlichen Produkte müssen daher sorgsam transportiert und gelagert werden.

## Tipps für Einkauf und Lagerung

- Ist unklar wann die Milch verwendet wird, „länger frisch“ bzw. „länger haltbar“ Milch kaufen.
- Bringen Sie die gekühlten Produkte vom Supermarkt so schnell wie möglich (ideal in einer Kühltasche) nach Hause – vor allem im Sommer.
- Immer gekühlt lagern – Ausnahme: ungeöffnete Haltbar-Milch. Diese ist wegen ihrer Behandlung mit hoher Hitze ungekühlt über Monate lagerfähig.
- Milch nicht in die Kühlschranktüre stellen – dort ist es zu warm.
- Die angegebene Haltbarkeit bezieht sich nur auf ungeöffnete und unbeschädigte Verpackungen.
- Nach dem Öffnen das Produkt verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und rasch verbrauchen.

### Tipps:

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist **kein** Wegwerfdatum. Bis zu diesem Zeitpunkt weisen die Produkte vom Hersteller garantiert einwandfreie Qualität auf.

Darüber hinaus kann leicht mit den Sinnen die oft noch gegebene Genuss-tauglichkeit überprüft werden.



# EINKAUF UND LAGERUNG VON OBST & GEMÜSE

Kühlschrank, Küche, Keller – wo fühlt sich Obst und Gemüse so richtig wohl?  
Der Kühlschrank ist nicht immer die beste Lösung. Damit Obst und Gemüse lange frisch bleibt, gibt es ein paar Punkte zu beachten.

## Tipps für Einkauf und Lagerung

- Obst und Gemüse mit faulen oder schimmeligen Stellen nicht mehr kaufen bzw. essen.
- Stiele sollten noch an den Früchten sein (z.B. Äpfel, Kirschen).
- In den Kühlschrank gehören z.B. Beeren, Marillen, Zwetschken oder Salat.
- Das Gemüsefach des Kühlschranks ist der ideale Platz für z.B. Karotten, Radieschen oder Kraut.
- Im dunklen Keller fühlen sich z.B. Erdäpfel, Äpfel, Birnen, Kohlrabi, Zwiebel pudelwohl.
- Paradeiser, Paprika, Gurken und Co sind kälteempfindlich – daher ab damit in den Vorratsraum.
- Paradeiser und Äpfel sollten nicht mit anderem Obst gelagert werden! Denn Paradeiser und Äpfel setzen Ethylen frei und dadurch wird jedes andere Obst schneller reif bzw. verdorben.

# KÄSE - EIN NATURPRODUKT

## Laktose

Schnitt- und Hartkäse sind von Natur aus laktosefrei. In Europa ist Laktoseintoleranz selten. Daran hat sich in den vergangenen Jahren auch nichts geändert. Mehr als 90 % der Bevölkerung können Laktose gut verdauen. Milch enthält Kohlenhydrate in Form von Laktose. Das deutsche Wort für Laktose ist Milchzucker. Damit der Körper diese aufnehmen kann, muss er sie in ihre Bestandteile Galaktose und Glukose zerlegen.

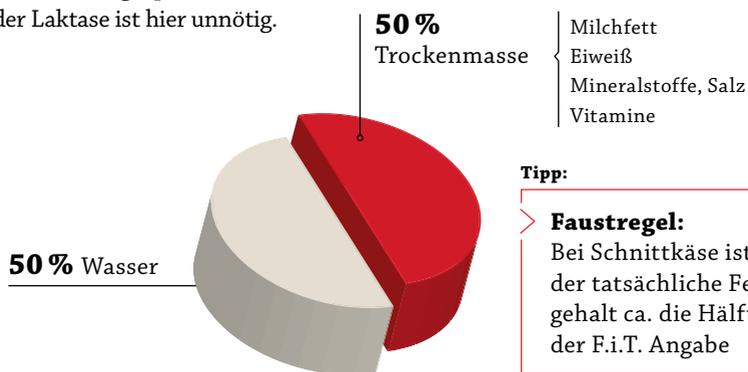
Im Normalfall geschieht das mit dem im Darm vorkommenden Enzym Laktat. Fehlt dieses Enzym oder ist es nicht in ausreichender Menge vorhanden, handelt es sich um eine so genannte Laktoseunverträglichkeit (oder -intoleranz).

Bei laktosefreien Produkten ist der Milchzucker bereits gespalten. Die „Arbeit“ der Laktase ist hier unnötig.

## F.i.T: einfach und schnell erklärt

Käse besteht immer aus Wasser und Trockenmasse. Milchfett, Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine und Salz bilden diese Trockenmasse. Ein weicher Frischkäse besteht zum Beispiel zu 2/3 aus Wasser. Ein Schnittkäse circa zur Hälfte.

Die Angabe F.i.T. sagt daher nichts über den tatsächlichen Fettgehalt des Käses aus, sondern über den Anteil des Milchfetts in der Trockenmasse.



### Tipp:

#### Faustregel:

Bei Schnittkäse ist der tatsächliche Fettgehalt ca. die Hälfte der F.i.T. Angabe



## ANBAU VON OBST UND GEMÜSE

In den letzten Jahren haben sich immer mehr Bauern für **natürliche Methoden zur Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit** entschieden. So verzichten sie bereits häufig auf leicht lösliche mineralische Dünger, da diese in weiterer Folge dem Klima schaden können. Stattdessen werden alternative Verfahrensweisen angewendet.

### Nützlingseinsatz

Verstärkt wird auf Nützlinge gesetzt, um die Bodenfruchtbarkeit auf umweltfreundliche Weise zu steigern. Nützlinge sind Tiere, die den Boden umgraben, durchlüften und Pflanzenschädlinge fressen, zum Beispiel der Regenwurm.

### Fruchtfolge

Durch den abwechselnden Anbau unterschiedlicher Obst- und Gemüsearten wird die Bodenfruchtbarkeit ebenfalls erhöht. Da jede Pflanze unterschiedliche Nährstoffe braucht, wird der Boden auf diese Weise nie ganz ausgelaugt.

### Gründüngung

Auch damit lässt sich die Bodenfruchtbarkeit verbessern. Im Zuge der Gründüngung versorgen die Bauern ihre Pflanzen mit:

- Mist
- Kompost
- Gülle
- Klee

## SICHERHEIT MIT BRIEF UND SIEGEL



### Das AMA-Gütesiegel garantiert

- Ausgezeichnete Qualität
- Nachvollziehbare Herkunft
- Unabhängige Kontrollen

Die Kriterien der AMA sind dabei wesentlich strenger als die gesetzlichen Vorgaben. So greifen die AMA-Qualitätsanforderungen über alle Stufen der Nahrungsmittelproduktion – also vom Feld und Stall bis ins Geschäft. Für jede Phase werden AMA-Richtlinien festgelegt, die vom Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus genehmigt werden müssen. Sie regeln Schritte der Herstellung, Hygiene, Kennzeichnung und Dokumentation. Mit regelmäßigen Kontrollen in den Betrieben und Analysen der Produkte wird die Einhaltung der Maßstäbe garantiert.

In erster Linie werden Frischeprodukte wie Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fleischwaren, Obst und Gemüse und Eier mit dem AMA-Gütesiegel ausgezeichnet. Daneben können auch Be- und Verarbeitungsprodukte dieses Siegel tragen, beispielsweise Speiseöl, Tiefkühlgemüse, Brot und Gebäck oder Fruchtsäfte.



### Das AMA-Biosiegel garantiert

- 100 % biologische Zutaten
- Ausgezeichnete Produktqualität
- Unabhängige Kontrollen
- Transparente Herkunft der Rohstoffe



### Das gemeinschaftliche EU-Biologo

Das EU-Biologo garantiert, dass die damit gekennzeichneten Lebensmittel in geprüfter biologischer Produktionsweise hergestellt wurden. Es ist auf allen vorverpackten biologischen Lebensmitteln in der Europäischen Union verpflichtend anzuführen! Nicht vorverpackte Bio-Lebensmittel, die in der EU erzeugt wurden, können freiwillig mit dem Logo gekennzeichnet werden.

## DIVERSE LINKS ZU WEITEREN INFORMATIONEN



Informationen zum **EU-Schulprogramm** für Milch, Obst und Gemüse zum Download:  
[www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm](http://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm)

### Milchlehrpfad

[www.ama.info.at/aktuelles/rund-um-schulmilch](http://www.ama.info.at/aktuelles/rund-um-schulmilch)

### Infos zu Milch und Milchprodukten

[www.ama.info.at/ama-themen/produktvielfalt/milchprodukte](http://www.ama.info.at/ama-themen/produktvielfalt/milchprodukte)

### 5 x am Tag Obst und Gemüse

[www.5xamtag.at](http://www.5xamtag.at)

### Saisonkalender Obst und Gemüse

[www.bewusstkaufen.at/saisonkalender.php](http://www.bewusstkaufen.at/saisonkalender.php)

### Informationen über die Bio-Landwirtschaft

[www.ama.info.at/bioinfoat](http://www.ama.info.at/bioinfoat)

### Info-Broschüren der AMA

[www.shop.ama.info.at](http://www.shop.ama.info.at)

### AMA-Gütesiegel

[www.ama.info.at/ama-siegel](http://www.ama.info.at/ama-siegel)

### Lebensmittel-Gütezeichen

[www.lebensmittel-guetezeichen.at](http://www.lebensmittel-guetezeichen.at)

### Richtig essen von Anfang an!

[www.richtigessenvonanfangen.at](http://www.richtigessenvonanfangen.at)

### Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit

[www.ages.at](http://www.ages.at)

### Österreichische Ernährungspyramide

[www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)