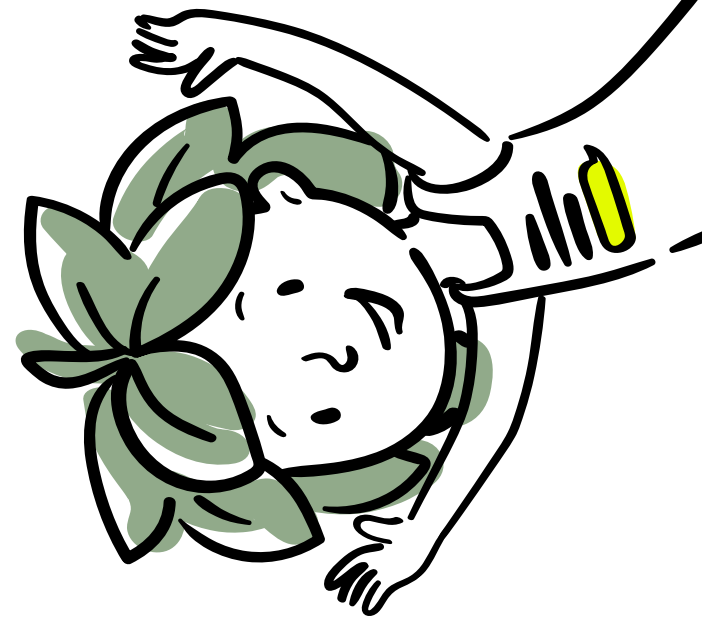




Dein Essen: Wie viel wovon?

für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren



Deine Hände helfen dir, die richtige Portionsgröße zu erkennen!

selten



wöchentlich



1-2x

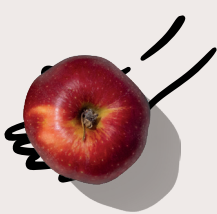
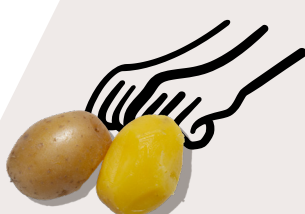
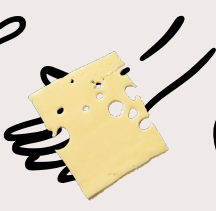


maximal 2x



maximal 3x

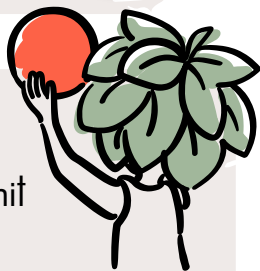
täglich



1-1 1/2 Liter

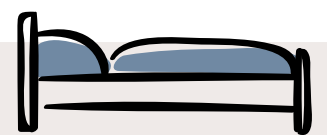
Bewegung

- täglich mindestens 1 Stunde Bewegung mit mittlerer oder höherer Anstrengung
- 3x pro Woche Ausdauer (z. B. Radfahren, Ballspielen), 3x pro Woche Muskeln und Knochen kräftigen/stärken (z.B. Klettern, Turnen)



Ruhe

- täglich insgesamt 9 bis 12 Stunden schlafen (Kinder von 6 bis 12 Jahre)
- Zu wenig Schlaf und eine schlechte Schlafqualität können die körperliche und geistige Entwicklung stören.



selten

höchstens 1 Portion = 1 kleine Handvoll (z. B. 1 Kugel Eis)

Fettes, Süßes und Salziges: Süßigkeiten, Knabbereien, energiereiche Getränke
→ selten, dafür aber bewusst genießen

wöchentlich



- 1-2 Portionen Fisch, max. 3 Portionen mageres Fleisch oder Wurst
- max. 2 Eier (Eier, die z. B. in Mehlspeisen verarbeitet werden, zählen dazu)

1 Portion = 1 handflächengroßes
(= Hand mit Fingern)
Stück Fleisch oder Fisch,
5-7 Scheiben Wurst/Schinken

1 Portion = 1 Teelöffel gemahlene Nüsse/Samen,
1 Teelöffel Samen-/Nussmus, 1 Teelöffel Öl

täglich



5 Portionen pflanzliche Fette, Öle, Nüsse und Samen

- auf gute pflanzliche Ölquellen, wie zum Beispiel Leinöl, Olivenöl, Walnussöl oder Sesamöl achten
- Fette wie Butter oder Margarine, Mayonaise oder fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers selten verwenden

3 Portionen Milch und Milchprodukte

- 2 Portionen weiß (z. B. Milch, Joghurt, Topfen, Hüttenkäse)
- 1 Portion gelb (Käse)
- Rohmilch und Rohmilchkäse werden für Kinder unter 5 Jahren nicht empfohlen (hygienische Gründe)

5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln

Getreideprodukte am besten regelmäßig in Vollkornvariante

5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

- 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte
- 2 Portionen Obst
- Ab und zu können ein Glas Smoothie oder mit Wasser verdünnter Saft (Verhältnis 3:1) eine Portion ersetzen.



1 Portion = 1/2 Glas Milch,
1/2 Becher Joghurt,
1 Faust Topfen/Hüttenkäse,
1 handflächengroße (= Hand mit Finger)
Scheibe Käse

1 Portion = 2 Fäuste gekochte Kartoffeln,
gekochter Reis oder gekochtes Getreide,
2 Handvoll Nudeln oder Getreideflocken,
1-1 1/2 Handflächen Brot oder Gebäck

1 Portion = 1 Handvoll für großstückiges
Gemüse und Obst (z. B. Kohlrabi oder Apfel)
2 Handvoll für kleinstückiges Gemüse und Obst
(z. B. Salat oder Kirschen)
und Hülsenfrüchte (gekocht)

6-7 Portionen energiearme, ungesüßte Getränke

- Der tatsächliche Flüssigkeitsbedarf ist abhängig von den Lebensumständen (z. B. Bewegung, Außentemperatur etc.).
- Der beste Durstlöcher ist Wasser. Zuckerhaltige Getränke, wie Säfte, unverdünnter Fruchtnektar oder Sirup gehören zur Kategorie Süßes und werden für Kinder nicht empfohlen. Sie sättigen trotz der vielen Kalorien in Form von Zucker nicht und die enthaltenen Säuren greifen den Zahnschmelz an. Zudem enthalten sie meist eine Reihe an Zusatzstoffen.
- Alkoholische und koffeinhaltige Getränke (z. B. Energy Drinks, Cola) sind für Kinder nicht geeignet.

1 Portion = 1 Glas

