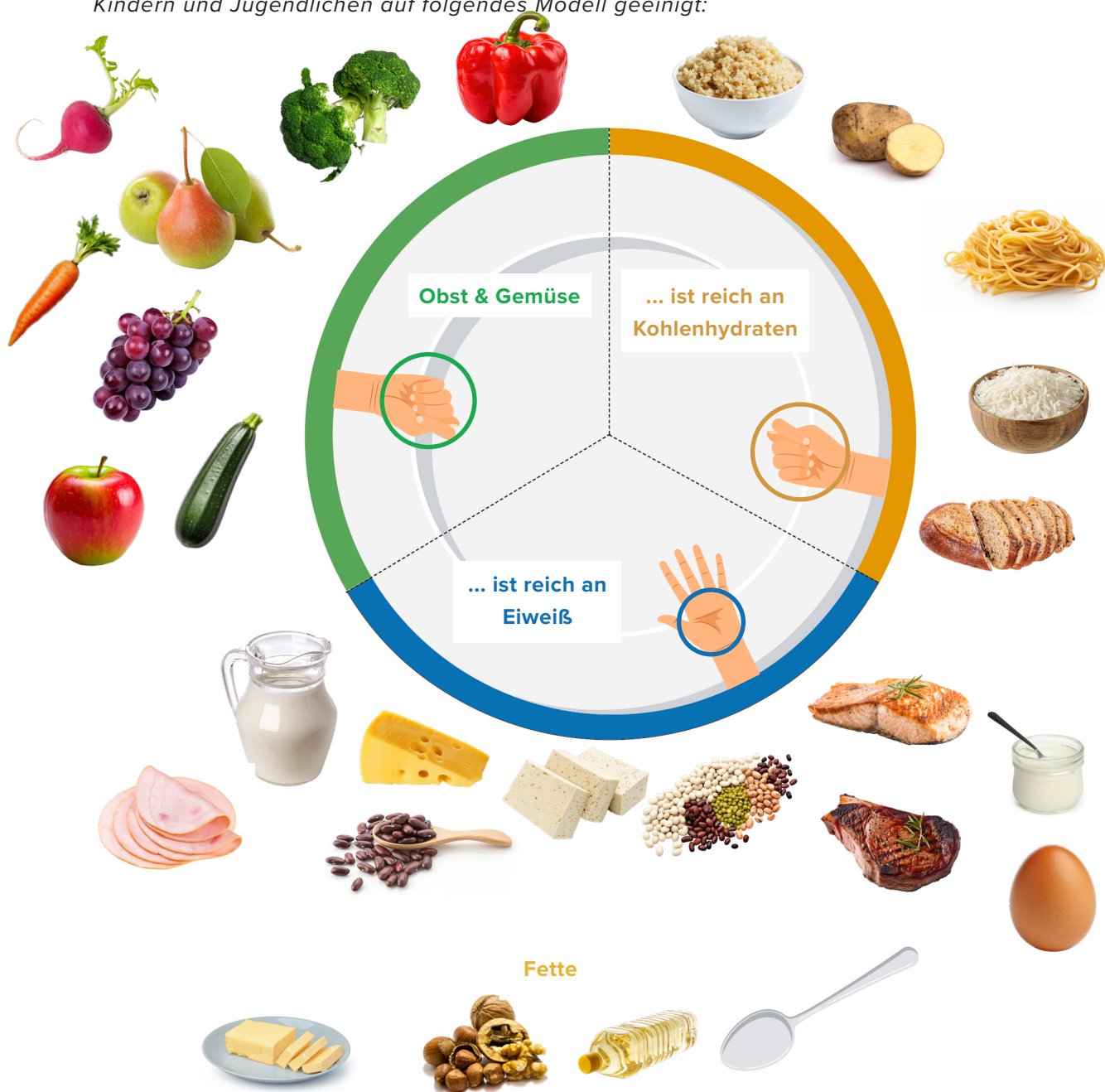




## Das Tellermodell Schätzaufgabe Lösung

Natürlich haben sich auch Ernährungsexpertinnen und -experten darüber Gedanken gemacht, wie man Mahlzeiten zusammensetzt, damit sie alle wertvollen Inhaltsstoffe enthalten. Da Menschen sehr unterschiedlich leben, kann man das natürlich nicht ganz genau festlegen, aber ungefähr hat man sich bei Kindern und Jugendlichen auf folgendes Modell geeinigt:



### Das Tellermodell – Wie viel brauchst du wovon?

Wenn man den Teller in drei gleich große Teile teilt, sollten alle Teile etwa gleich gut gefüllt sein: eine Portion Gemüse oder Obst, eine Portion kohlenhydratreiche Lebensmittel und eine Portion eiweißreiche Lebensmittel. Ein wichtiger Bestandteil von einer Mahlzeit ist auch das Fett. Davon reicht allerdings ein Teelöffel pro Mahlzeit.



## Das Tellermodell Schätzaufgabe Lösung

Fett kann auch Bestandteil von Lebensmitteln sein oder wird zur Zubereitung verwendet, wie zum Beispiel beim Braten. Es muss daher nicht extra hinzugefügt werden. Gerichte wie Salate schmecken allerdings herrlich, wenn man sie mit ein paar Samen oder Nüssen bestreut. Sie liefern wertvolle Fette und können manche Mahlzeiten geschmacklich sogar noch verbessern.

### Wie groß ist eine Portion?

Wenn du dich nun fragst, wie groß eine Portion normalerweise ist, gibt es dazu eine Faustregel:

Wir Menschen sind unterschiedlich und so unterscheidet es sich auch, wie viel Nahrung jeder und jede Einzelne braucht. Als Richtwert gilt jeweils die eigene Hand.

Die ist je nach Person unterschiedlich groß und das ist auch gut so: Kleine Kinder brauchen nicht genau so viel Essen wie große Erwachsene.

Eine Portion Obst, Gemüse oder Kohlenhydrate ist für dich etwa so groß wie deine geballte Faust. Wenn es kleine Stücke sind, wie bei Nudeln oder Beeren, kannst du auch aus beiden Händen eine Schale bilden und probieren, was darin Platz hat – das gilt genauso.

Eine passende Portionsgröße für Eiweiß (Proteine), wie Fleisch, Fisch oder Tofu, ist so groß wie deine Handfläche.

Vergleiche einmal die Größe der Hände in deiner Familie. Du wirst gleich sehen, dass Erwachsene größere Hände haben und daher auch etwas mehr Gemüse auf ihren Teller soll – sofern du ihnen etwas davon übrig lässt :)

Wie dein Teller insgesamt tatsächlich gefüllt ist, hängt natürlich von deinem Hunger ab oder vielleicht auch davon, wie gut dir das Gericht schmeckt – Hör auf das Gefühl in deinem Bauch, du weißt meist ganz genau, wann es genug ist. Versuch dabei aber von allen Gruppen etwas zu dir zu nehmen.