

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

für 4- bis 10-Jährige kompakt

GETRÄNKE

Wasser ist das ideale Getränk!



täglich 1 - 1,2 Liter

⚠ Koffein ist für Kinder Tabu!



GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE & OBST

Die Portionsgröße wird anhand der Größe der Kinderhände gemessen.



Marille



Erdbeeren



Erbsen



Tomate



Karfiol

täglich 2 Portionen Obst

+

täglich 3 Portionen Gemüse & Hülsenfrüchte

Ihr Kind mag kein Obst und Gemüse?

- Verstecken Sie Gemüse in Soßen und Desserts z.B. in Spaghetti Bolognese oder Zucchinikuchen.
- Bieten Sie Obst und Gemüse kindgerecht an z.B. als Obstspießchen oder Gemüsesticks.



Abwechslung macht Spaß!
Je bunter die Auswahl, desto besser.

Am besten wird regional und saisonal eingekauft.

GETREIDE & ERDÄPFEL

- Achten Sie auf eine fettarme, salzarme und nährstoffschonende Zubereitung.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!



Haferflocken



Teigwaren



Brot



Reis



Erdäpfel

täglich 5 Portionen



Pommes Frites oder Kroketten sollten die Ausnahme sein.

MILCH UND MILCHPRODUKTE

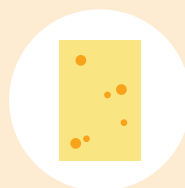
⊘ Rohmilch ist für Kinder nicht geeignet.



Milch
1/2 Glas



Joghurt
1/2 Becher



Käse
1 - 1,5 Scheiben

täglich 3 Portionen

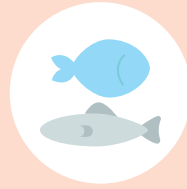
Wenn Ihr Kind Milch nicht mag, verarbeiten Sie Milch z.B. in einer Topfencreme.

FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER

Auch verarbeitete Eier in Teig- und Backwaren zählen dazu.



wöchentlich max. 2 Eier



wöchentlich 1 – 2 Portionen
Fisch je 60-70g

! Entfernen Sie alle Gräten (Erstickengefahr).

! Rotes Fleisch und Wurst sollten eher selten gegessen werden.



wöchentlich 3 Portionen
mageres Fleisch je 60-70g
Schinken & Wurst 5-7 Scheiben

- Fischstäbchen sollten selten auf dem Speiseplan stehen. Und wenn: Bevorzugen Sie eine Zubereitung im Backrohr, um Fett zu sparen.
- Bieten Sie Fisch in Pastasoben oder als Fisch-wrap oder Fischlasagne an.

- Wählen Sie immer eine fettarme Zubereitung wie Dünsten, Schmoren, Kochen oder Braten in einer beschichteten Pfanne.
- Schneiden Sie sichtbares Fett weg.

! Kinder sollten nur selten Raubfische wie z.B. Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht essen (Schwermetallbelastung).

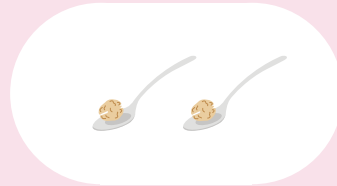
ÖLE UND FETTE



Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen sollten bevorzugt werden.



Öle & Fette
3 Teelöffel



Nüsse
2 Teelöffel

täglich 5 Teelöffel

! Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte nur sparsam verwenden.

SÜSSES, FETTES, SALZIGES



Eiscreme
1 Kugel

oder



Schokolade
1 Rippe

selten – und wenn nur 1 kleine Portion

- Machen Sie Milchreis, Pudding und Co. selbst. So haben Sie die Zucker- und Fettmenge unter Kontrolle.
- Bieten Sie Süßes nicht als Belohnung an.
- Seien Sie ein gutes Vorbild und essen Sie wenig Süßes.

Weitere Infos finden Sie in der Broschüre [„So schmeckt’s uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige“](#)