

Wann, was und wie viel?

| Lebensmittel | Portionen pro Tag | 7-9 Jahre | 10-12 Jahre | 13-14 Jahre | Handmaß = Portion |
|--------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|------------------------------------------|
| Energiebedarf in kcal | | 1.800 kcal | 2.150 kcal | 2.200 w/ 2.700 m | |
| Wasser | 6 | 150 ml | 170 ml | 200/ 220 ml | 1 Glas |
| Saft | 1 | 100 ml | 100 ml | 100 ml | ½ Glas |
| Gemüse, Salat | 3 | 75 g | 85 g | 90 g/ 100 g | 1-2 Hände voll |
| Obst | 2 | 110 g | 125 g | 130 g/150 g | 1-2 Hände voll |
| Brot/Getreide | 3 | 60 g | 75 g | 75 g/ 95 g | 1 Scheibe/2 Hände voll Getreide(flocken) |
| Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide gekocht | 1 | 180 g | 220 g | 220g/ 280 g | 2 Hände voll |
| Milch | je 1 | 200 ml | 220 ml | 220/ 250 ml | 1 Glas |
| Joghurt | | 150 g | 150 g | 150 g | 1 kl. Becher |
| Käse | | 25 g | 30 g | 30 g | 1 Scheibe |
| Fleisch* | | 130 g | 170 g | 200 g | 1 Handteller |
| Wurst* | | 30 g | 30 g | 30 g | 1-3 Scheiben |
| Fisch* | | 75 g | 90 g | 100 g | 1 Handfläche |
| Eier* | | 2 Stück | 2-3 Stück | 2-3 Stück | Stück |
| Öl | 2 | 15 g | 17 g | 18/ 20 g | 1,5-2 EL |
| Butter | | 15 g | 17 g | 18/ 20 g | 1,5-2 EL |
| Süßes, Knabbereien | 1 | < 180 kcal 45g | < 200 kcal 50g | < 200 kcal 50g | 1 Stück/ 1 Hand voll |

pro Woche: maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren
mindestens 1-2 Portionen Fisch und 2-3 Eier

| Anmerkungen | |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eier | Empfohlen werden 2-3 Eier pro Woche. Achten Sie auch auf „versteckte“ Eier beispielsweise in Kuchen, Brioche, Eierteigwaren, Aufläufen, ... |
| Süßes | Das sind alle Extras – wie z.B. der Zucker in Kakao und Marmelade, Bonbons, Kekse, Kuchen, Limonaden, ... Die Aufnahme von freiem Zucker soll nicht mehr als 10% des Energiebedarfs bzw. maximal 50g betragen (1g Zucker liefert ca. 4kcal). „Freier Zucker“ darunter versteht man Traubenzucker (Glucose, Dextrose), Fruchtzucker (Fructose), Haushaltszucker (Saccharose), Malzzucker (Maltose), Zucker in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten, Zucker in selbstzubereiteten oder verarbeiteten Lebensmitteln. |