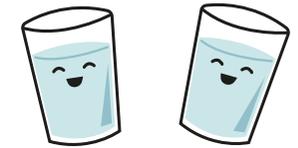
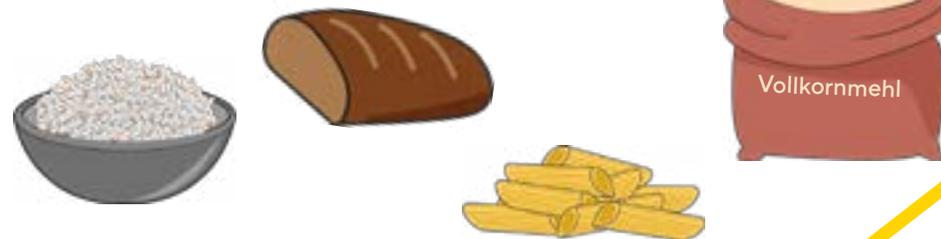


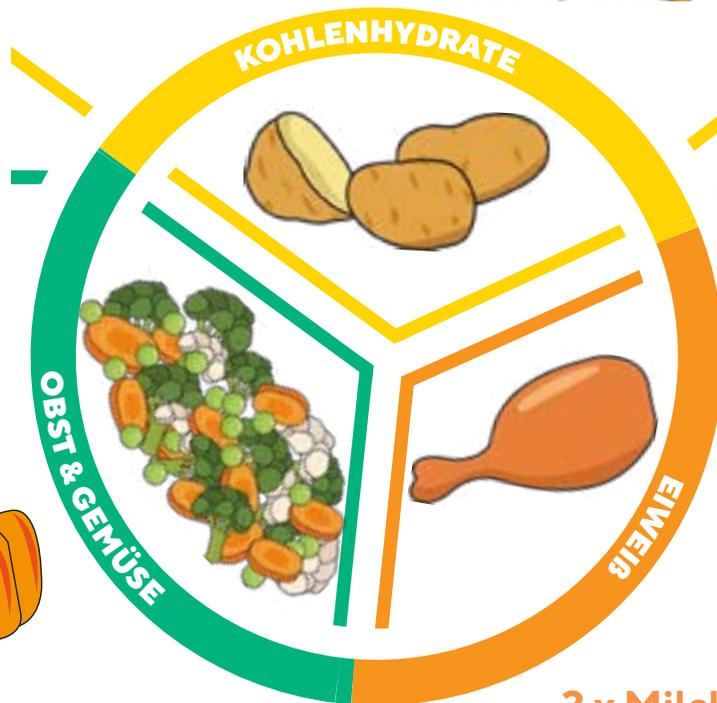
5 x Getreide und daraus hergestellte Produkte
bzw. **Kartoffeln** am Tag

Mahlzeit!

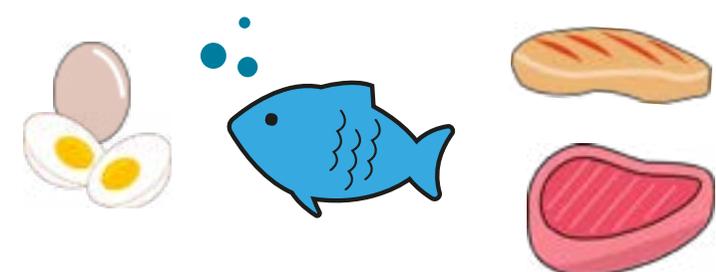
Gesund durch den Tag
mit der richtigen Menge



**1 bis 1,5 Liter
Wasser**
am Tag



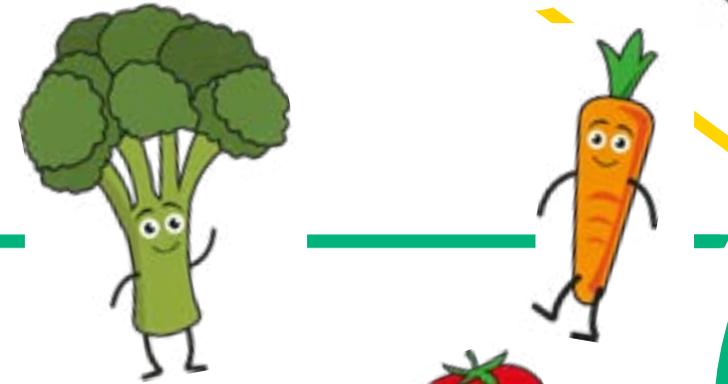
2 bis 3 x Fleisch in der Woche
1 bis 2 x Fisch in der Woche
maximal 2 Eier in der Woche



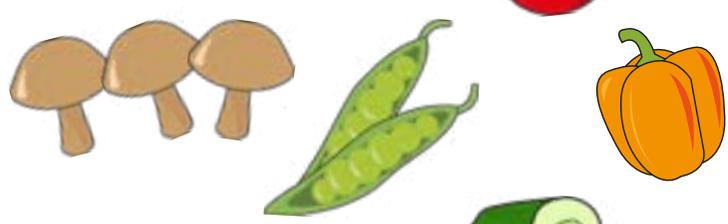
3 x Milch & Milchprodukte am Tag



oder: **Hülsenfrüchte**
(**Bohnen, Linsen,...**)



3 x Gemüse am Tag
(roh und gekocht)



2 x Obst am Tag

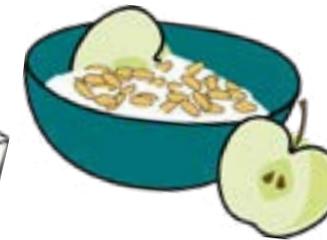


Portionsgrößen

Tagesbeispiel



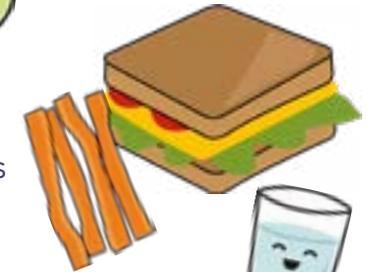
	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht	
			4-6 Jahre	7-10 Jahre
Getränke		1 bis 1,5 Liter	1 Glas: 200 ml 1 Tasse: 180 ml	1 Glas: 200 ml 1 Tasse: 180 ml
Obst und Gemüse		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst 1 Port.	Gemüse gegart: 110 g Rohkost: 60 g Salat: 40 g Hülsenfrüchte: 30 bis 40 g roh, 70 g gekocht Obst: 60 g	Gemüse gegart: 130 g Rohkost: 70 g Salat: 50 g Hülsenfrüchte: 40 g roh, 80 g gekocht Obst: 70 g
Kohlenhydrate		5 Portionen (Rohgewicht) 1 Port.	Brot/Gebäck: 40 g Müsli/Flocken: 40 g Reis/Getreide: 40 g roh, 120 g gekocht Nudeln: 50 g roh, 150 g gekocht Kartoffeln: 130 g Vollkorn bevorzugen	Brot/Gebäck: 50 g Müsli/Flocken: 50 g Reis/Getreide: 50 g roh, 150 g gekocht Nudeln: 60 g roh, 180 g gekocht Kartoffeln: 140 g Vollkorn bevorzugen
Eiweiß		3 Portionen 1 Port. 1 Port.	Milch, Sojadrink: 125 ml (Soja-)Joghurt: 100 ml Topfen, Hüttenkäse: 50 g Käse: 20 g	Milch, Sojadrink: 150 ml (Soja-)Joghurt: 110 ml Topfen, Hüttenkäse: 60 g Käse: 30 g
		1 Portion (Rohgewicht) 1 Port.	Fisch: 60 g Fleisch: 60 g Wurstwaren: 60 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- und Lupinen- Produkte: 60 g	Fisch: 70 g Fleisch: 70 g Wurstwaren: 70 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- und Lupinen- Produkte: 70 g
Fette		5 Portionen 1 Port.	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 TL Butter, Margarine: sparsam Nüsse/Samen: 1 TL	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 TL Butter, Margarine: sparsam Nüsse/Samen: 1 TL
Snacks		Mit Maß genießen 1 Port.	130 bis 140 kcal	150 bis 170 kcal



Frühstück
Haferflockenmüsli mit Joghurt und Obst



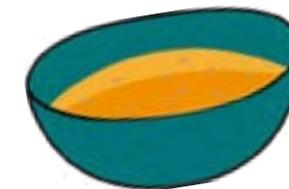
Jause
Doppeldeckerbrot mit Käse und Gemüsesticks



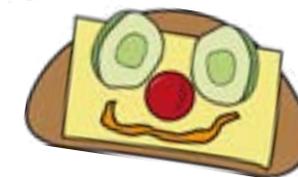
Mittag
Spaghetti Bolognese mit Salat



Nachmittagsjause
Obst



Abendessen
Linsensuppe mit einer Scheibe Brot und Gemüse



Und immer viel Wasser trinken!



Die Portionsgrößen beziehen sich auf gesunde Kinder und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität variieren. Die Daten basieren auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen.