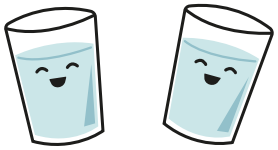
Österreichische Gesundheitskasse

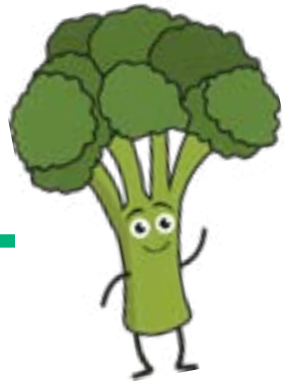
Mahlzeit!

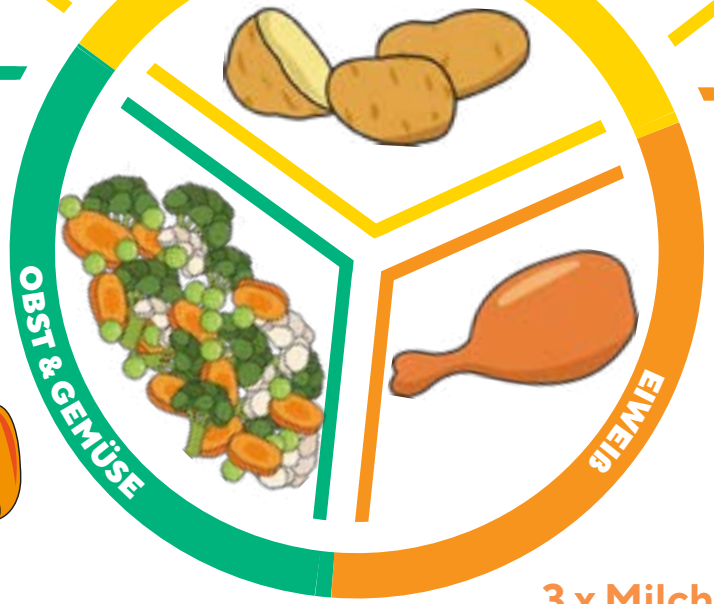
Gesund durch den Tag mit der richtigen Menge

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



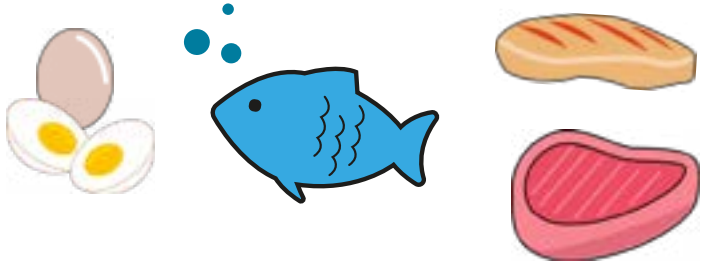
1 bis 1,5 Liter Wasser am Tag





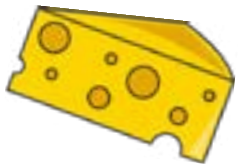
3 x Gemüse am Tag (roh und gekocht)

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



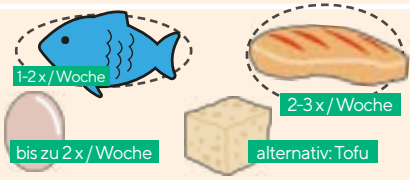
2 x Obst am Tag

3 x Milch & Milchprodukte am Tag

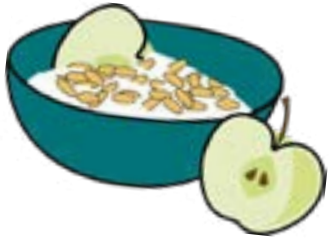


oder: **Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen,...)**

Portionsgrößen

	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht 4-6 Jahre	1 Portion entspricht 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

Tagesbeispiel



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

Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 14-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum
Hersteller: Hausdruckerei der ÖGK-Landesstelle Wien. Bilder: ÖGK. Satz- und Druckfehler vorbehalten.
16-ÖGK/GFP-99/8c-30.11.23

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.