

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER VON 4 – 10 JAHREN



SELTEN

SPARSAM

WÖCHENTLICH

TÄGLICH



RUHE



60 Min.



TÄGLICH



Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung braucht der Körper auch Bewegung.

Kinder sollen sich jeden Tag mindestens **1 Stunde** bewegen, um die Ausdauer zu trainieren (z. B. Radfahren, Ballspielen). An mindestens 3 Tagen davon soll es **Bewegung** sein, die die **Muskeln kräftigt** und die **Knochen stärkt** (z. B. Klettern, Turnen).

Täglich 6 Portionen energiereiche, ungesüßte Getränke

1 Portion = 1 Glas (170 - 200 ml)

- Der tatsächliche Flüssigkeitsbedarf ist abhängig von den Lebensumständen (z. B. Bewegung, Außentemperatur, etc.).
- Der beste Durstlöcher ist Wasser.
- Limonaden zählen zur Kategorie Süßes und enthalten neben viel Zucker meist eine Reihe an Zusatzstoffen. Außerdem sättigen sie nicht.
- Alkoholische und koffeinhaltige Getränke (z. B. Energy Drinks, Cola) sind für Kinder nicht geeignet.

Täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte & Obst

1 Portion = 1 Handvoll für großstückiges Gemüse und Obst (z. B. Apfel oder Kohlrabi)

1 Portion = 2 Handvoll für kleinstückiges Gemüse und Obst (z. B. Salat oder Kirschen) und Hülsenfrüchte (gekocht)

- 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte
- 2 Portionen Obst
- Hin und wieder kann ein Glas Smoothie oder 100%iger Frucht-/Gemüsesaft eine Portion Gemüse oder Obst ersetzen.

Täglich 5 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel

1 Portion = 2 Fäuste Kartoffeln/Reis (gekocht), 2 Handvoll Nudeln (gekocht), 1–1,5 Handflächen (= Hand mit Fingern) Brot/Gebäck, 2 Handvoll Getreideflocken

- Getreideprodukte sollten am besten in der Vollkornvariante gegessen werden.

Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte

1 Portion = 1/2 Glas Milch (125–150 ml), 1/2 Becher Joghurt (100–110 g), 1–1,5 handflächengroße (= Hand mit Fingern) Scheiben Käse, 1 Faust Topfen/Hüttenkäse

- 2 Portionen weiß (z. B. Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Hüttenkäse)
- 1 Portion gelb (Käse)
- Rohmilch und Rohmilchkäse werden für Kinder unter 5 Jahren nicht empfohlen (hygienische Gründe).

Täglich 5 Teelöffel pflanzliche Fette & Öle, Nüsse & Samen

1 Portion = 2 Teelöffel Nüsse/Samen, 1 Teelöffel Öl, 1 Teelöffel Samen-/Nussmus

Wöchentlich

1 Portion = 1 handflächengroßes (= Hand mit Fingern) Stück Fleisch oder Fisch, 5–7 Scheiben Wurst/Schinken, 1 Ei

- 1–2 Portionen Fisch, max. 3 Portionen Fleisch oder Wurst
- max. 2 Eier

Sparsam (Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte)

Selten (Salziges & Süßes, Fettiges, energiereiche Getränke, Süßigkeiten, Knabbereien)

1 Portion = 1 kleine Handvoll (z. B. 1 Kugel Eis) – selten, dafür aber bewusst genießen

