



# DAS TELLERMODELL

## Das Tellermodell

Das Tellermodell veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit, dazu zählen Frühstück, Mittag- und Abendessen, ausgewogen zusammenstellen lässt. Es zeigt einerseits die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzen kann, andererseits stellt es auch das Verhältnis der Lebensmittelkomponenten (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Gemüse und Obst) dar und wie diese auf den Teller kommen können, damit die Mahlzeit ausgewogen ist.

Das vorgegebene Mengenverhältnis ist nur ungefähr angegeben, da die Mengen und die Art der Lebensmittel von den individuellen Bedürfnissen abhängen. Das Tellermodell wurde zur Veranschaulichung entwickelt und hat eine Größenordnung, die für die meisten Kinder und Jugendlichen Gültigkeit hat.

Neben einem Glas Wasser umfasst eine vollständige Mahlzeit mindestens eine Portion Gemüse, eine Kohlenhydrat-Beilage und ein eiweißreiches Lebensmittel. Der Teller sollte zur besseren Einschätzung der Mengenverhältnisse bei Jugendlichen circa gedrittelt werden.



Frühstück, Mittag- und Abendessen liefern dem Körper regelmäßig die Energie, die er braucht, um den Alltag zu meistern. Diese drei Hauptmahlzeiten können individuell um ein bis zwei Zwischenmahlzeiten ergänzt werden. Auch bei den Zwischenmahlzeiten wird empfohlen, auf ein ausgewogenes Verhältnis der Nährstoffe zu achten. Gut geeignet sind hier z.B. ein Stück Obst kombiniert mit einem naturbelassenen Milchprodukt (Joghurt, Buttermilch, ..) oder Nüsse.

### Welche Mengen sollten jetzt also genau eingehalten werden?



#### Täglich **fünf Portionen Gemüse und Obst**

Ideal sind drei Portionen Gemüse inklusive Salat und zwei Portionen Obst. Um die Mengenangabe „Portion“ einschätzen zu können, spricht man von der „Faustregel“. Diese besagt, eine geballte Faust entspricht einer Portion, wobei die Faust der essenden Person gemeint ist. Richtet man also etwas für ein Kind her, sollte dies dementsprechend weniger sein.



#### Täglich **vier Portionen Kohlenhydrate**

... bevorzugt in Vollkornvariante.

Für sportlich aktive Kinder und Erwachsene können diese auf fünf Portionen erhöht werden. Bei den Kohlenhydraten, also Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, kann auch wieder die eigene Hand für die Portionierung herangezogen werden. Eine Portion entspricht einer Handvoll Müsli bzw. Flokken, einer Handfläche (eine Scheibe Brot) oder zwei Fäusten Teigwaren, Reis oder Getreide.



#### Täglich **drei Portionen Milch und Milchprodukte**

... im besten Fall fettarme und ungesüßte Varianten.

Empfohlen werden zwei Portionen „weiß“ (z.B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und eine Portion „gelb“ (Schnittkäse und Hartkäse).



#### Wöchentlich **ein bis zwei Portionen fettreichen Fisch**

... um den Körper mit ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu versorgen.

Grundsätzlich gilt: Je fetter der Fisch, desto mehr Omega-3-Fettsäuren. Regionale Fische mit vergleichsweise hohem Omega-3-Fettsäuren-Gehalt sind z.B. die Regenbogen- oder Bachforelle oder der Saibling.

**Wöchentlich maximal drei Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren und zwei bis drei Eier.** Es wird jedoch empfohlen, Wurstwaren eher selten zu konsumieren. Eine Portion bei Fisch und Fleisch entspricht einem fingerdicken, handtellergroßen Stück.



Eine pflanzliche Alternative zu den eiweißreichen tierischen Lebensmitteln sind Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen und Lupinen sowie daraus hergestellte Produkte wie z.B. Tofu und Tempeh.



Von den vorzugsweise pflanzlichen Fetten werden **täglich ein bis zwei Esslöffel Öl** – vorzugsweise Rapsöl – sowie Nüsse oder Samen empfohlen.



Der **Mahlzeitenrhythmus ist individuell** verschieden. Ein regelmäßiger, persönlicher Rhythmus enthält jedoch drei- bis sechstündige Pausen zwischen den Mahlzeiten, in denen nicht ständig zwischendurch gegessen oder genascht wird. Zu große Pausen können Heißhunger fördern. Empfehlenswert sind drei bis sechs Stunden zwischen den Mahlzeiten, da zu große Pausen Heißhunger fördern können.

*Quelle: Die Portionsgrößen beziehen sich auf die Empfehlungen für Jugendliche der Schweizer Gesellschaft für Ernährung sowie der DACH-Referenzwerte und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität variieren.*

