



DAS TELLERMODELL

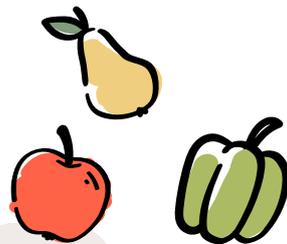
Das Tellermodell veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit – dazu zählen Frühstück, Mittag- und Abendessen – ausgewogen zusammenstellen lässt. Es zeigt einerseits eine Auswahl an Lebensmitteln, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzen kann, andererseits stellt es auch das Verhältnis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

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 Kindern und Jugendlichen wie folgt aussehen: 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 diesen wird empfohlen, auf ein ausgewogenes Verhältnis der Nährstoffe zu achten. Gut geeignet sind hier z. B. eine Scheibe Vollkornbrot mit Frischkäse und Gemüsescheiben oder Joghurt mit Obst und Nüssen.

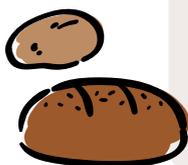


WELCHE MENGEN SOLLTEN JETZT ALSO GENAU EINGEHALTEN WERDEN?

Täglich fünf Portionen Gemüse und Obst. Ideal sind drei Portionen Gemüse (inklusive Salat) und zwei Portionen Obst. Um eine „Portion“ richtig einschätzen zu können, hilft die „Faustregel“. Diese besagt, dass eine geballte Faust einer Portion entspricht, wobei immer die Faust der essenden Person gemeint ist. Bei Kindern und Jugendlichen sind die Portionsgrößen dementsprechend kleiner als bei Erwachsenen.



Täglich vier Portionen Kohlenhydrate, bevorzugt in Vollkornvariante. Bei den Kohlenhydraten (z. B. Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln) kann auch wieder die eigene Hand für die Menge herangezogen werden. Eine Portion entspricht einer Handvoll Müsli bzw. Flocken, einer handflächengroßen Scheibe Brot oder zwei Fäusten Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Getreide.



Täglich zwei Portionen Milch und Milchprodukte, im besten Fall fettarme und ungesüßte Varianten. Empfohlen werden eine Portion „weiß“ (z. B. Joghurt, Buttermilch, Hüttenkäse) und eine Portion „gelb“ (z. B. Schnittkäse und Hartkäse).



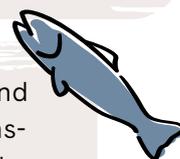
Wöchentlich ein bis maximal zwei Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren und bis zu drei Eier. Es wird empfohlen, Wurstwaren eher selten zu konsumieren. Eine Portion bei Fisch und Fleisch entspricht einem fingerdicken, handtellergroßen Stück.



Eine **pflanzliche Alternative** zu eiweißreichen, tierischen Lebensmitteln sind Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, sowie daraus hergestellte Produkte wie z. B. Tofu. Pro Woche werden hier **mindestens drei Portionen** empfohlen. Das entspricht einer geballten Faust oder einem Handteller.



Wöchentlich ein bis zwei Portionen fettreicher Fisch – um den Körper mit ausreichend gesunden Fetten, wie Omega-3-Fettsäuren, zu versorgen. Regionale Fische mit vergleichsweise hohem Omega-3-Fettsäuren-Gehalt sind z. B. die Regenbogen- und Bachforelle oder der Saibling.



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



Der **Mahlzeitenrhythmus ist individuell.** Ein regelmäßiger, persönlicher Rhythmus enthält jedoch zwei- bis dreistündige Pausen zwischen den Mahlzeiten, in denen nicht gegessen oder genascht wird.