

Wann, was und wie viel?

Lebensmittel	Portionen pro Tag	6-9 Jahre	10-12 Jahre	13-14 Jahre	Handmaß = Portion
Energiebedarf in kcal		1800 kcal	2150 kcal	2200w/ 2700m	
Wasser	6	150 ml	170 ml	200/ 220 ml	1 Glas
Saft	1	100 ml	100 ml	100 ml	½ Glas
Gemüse, Salat	3	75 g	85 g	90 g/ 100 g	1-2 Hände voll
Obst	2	110 g	125 g	130 g/150 g	1-2 Hände voll
Brot/Getreide	3	70 g	85 g	85 g/ 100 g	1 Scheibe/2 Hände voll Getreide(flocken)
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide gekocht	1	220 g	270 g	270g/ 330 g	2 Hände voll
Milch	3	200 ml	220 ml	220/ 250 ml	1 Glas
Joghurt		150 g	150 g	150 g	1 kl. Becher
Käse		30 g	30 g	30 g	1 Scheibe
Fleisch	1	130 g	170 g	200 g	1 Handteller
Wurst		30 g	30 g	30 g	1-3 Scheiben
Fisch		75 g	90 g	100 g	1 Handfläche
Eier		2 Stück	2-3 Stück	2-3 Stück	1-2 Eier (inkl. „versteckte“)
Öl	2	15 g	17 g	18/ 20 g	1,5-2 EL
Margarine, Butter		15 g	17 g	18/ 20 g	1,5-2 EL
Süßes, Knabbereien	1	≤ 180 kcal	≤ 210 kcal	≤ 220 kcal/ ≤ 270 kcal	1 Stück/ 1 Hand voll

Anmerkungen	
Eier	Empfohlen werden 2-3 Eier pro Woche. Achten Sie auch auf „versteckte“ Eier beispielsweise in Kuchen, Brioche, Eierteigwaren, Aufläufen,...
Süßes, Knabbereien	Das sind alle Extras – wie z.B. der Zucker in Kakao und Marmelade, Bonbons, Kekse, Kuchen, Limonaden.... Pro Tag ergibt das max. 50 g Zucker