



Wann, was und wie viel?

Lebensmittel	Portionen pro Tag	7-9 Jahre	10-12 Jahre	13-14 Jahre	Handmaß = Portion
Energiebedarf in kcal		1.800 kcal	2.150 kcal	2.200 w/ 2.700 m	
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	60 g	75 g	75 g/ 95 g	1 Scheibe/2 Hände voll Getreide(flocken)
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide gekocht	1	180 g	220 g	220g/ 280 g	2 Hände voll
Milch	je 1	200 ml	220 ml	220/ 250 ml	1 Glas
Joghurt		150 g	150 g	150 g	1 kl. Becher
Käse		25 g	30 g	30 g	1 Scheibe
Fleisch*		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	Stück
Öl		2	15 g	17 g	18/ 20 g
Butter	15 g		17 g	18/ 20 g	1,5-2 EL
Süßes, Knabbereien	1	< 180 kcal 45g	< 200 kcal 50g	< 200 kcal 50g	1 Stück/ 1 Hand voll

pro Woche: maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren
mindestens 1-2 Portionen Fisch und 2-3 Eier

Anmerkungen	
Eier	Empfohlen werden 2-3 Eier pro Woche. Achten Sie auch auf „versteckte“ Eier beispielsweise in Kuchen, Brioche, Eierteigwaren, Aufläufen, ...
Süßes	Das sind alle Extras – wie z.B. der Zucker in Kakao und Marmelade, Bonbons, Kekse, Kuchen, Limonaden, ... Die Aufnahme von freiem Zucker soll nicht mehr als 10% des Energiebedarfs bzw. maximal 50g betragen (1g Zucker liefert ca. 4kcal). „Freier Zucker“ darunter versteht man Traubenzucker (Glucose, Dextrose), Fruchtzucker (Fructose), Haushaltszucker (Saccharose), Malzzucker (Maltose), Zucker in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten, Zucker in selbstzubereiteten oder verarbeiteten Lebensmitteln.