

# ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

für 4- bis 10-Jährige kompakt

 **Richtig essen**  
von Anfang an!

## GETRÄNKE

Wasser ist das ideale Getränk!



täglich 1 – 1,2 Liter

 Koffein ist für Kinder Tabu!



## GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE & OBST

Die Portionsgröße wird anhand der Größe der Kinderhände gemessen.



Marille



Erdbeeren



Erbsen



Tomate



Karfiol

täglich 2 Portionen Obst

+

täglich 3 Portionen Gemüse & Hülsenfrüchte

Ihr Kind mag kein Obst und Gemüse?

- Verstecken Sie Gemüse in Soßen und Desserts z.B. in Spaghetti Bolognese oder Zucchini-Kuchen.
- Bieten Sie Obst und Gemüse kindgerecht an z.B. als Obstspießchen oder Gemüsesticks.



Abwechslung macht Spaß! Je bunter die Auswahl, desto besser.

Am besten wird regional und saisonal eingekauft.

## GETREIDE & ERDÄPFEL

- Achten Sie auf eine fettarme, salzarme und nährstoffschonende Zubereitung.
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!



Haferflocken



Teigwaren



Brot



Reis




Erdäpfel

täglich 5 Portionen

 Pommes Frites oder Kroketten sollten die Ausnahme sein.

## MILCH UND MILCHPRODUKTE

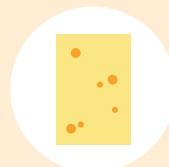
 Rohmilch ist für Kinder nicht geeignet.



Milch  
1/2 Glas



Joghurt  
1/2 Becher



Käse  
1 – 1,5 Scheiben

täglich 3 Portionen

Wenn Ihr Kind Milch nicht mag, verarbeiten Sie Milch z.B. in einer Topfcreme.

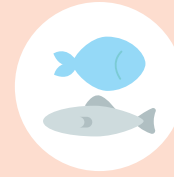
1

## FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER

Auch verarbeitete Eier in Teig- und Backwaren zählen dazu.



**wöchentlich** max. 2 Eier



**wöchentlich** 1 – 2 Portionen  
Fisch je 60-70g

⚠ Entfernen Sie alle Gräten (Erstickungsgefahr).

⚠ Rotes Fleisch und Wurst sollten eher selten gegessen werden.



**wöchentlich** 3 Portionen  
mageres Fleisch je 60-70g  
Schinken & Wurst 5-7 Scheiben

- Fischstäbchen sollten selten auf dem Speiseplan stehen. Und wenn: Bevorzugen Sie eine Zubereitung im Backrohr, um Fett zu sparen.
- Bieten Sie Fisch in Pastasößen oder als Fisch-wrap oder Fischlasagne an.

- Wählen Sie immer eine fettarme Zubereitung wie Dünsten, Schmoren, Kochen oder Braten in einer beschichteten Pfanne.
- Schneiden Sie sichtbares Fett weg.

⚠ Kinder sollten nur selten Raubfische wie z.B. Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht essen (Schwermetallbelastung).

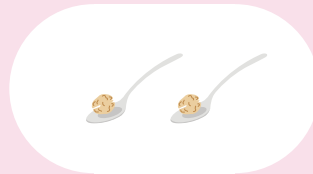
## ÖLE UND FETTE



Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen sollten bevorzugt werden.



Öle & Fette  
3 Teelöffel



Nüsse  
2 Teelöffel

**täglich** 5 Teelöffel

⚠ Streich- Back und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte nur sparsam verwenden.

## SÜSSES, FETTES, SALZIGES



Eiscreme  
1 Kugel

oder



Schokolade  
1 Rippe

**selten** – und wenn nur 1 kleine Portion

- Machen Sie Milchreis, Pudding und Co. selbst. So haben Sie die Zucker- und Fettmenge unter Kontrolle.
- Bieten Sie Süßes nicht als Belohnung an.
- Seien Sie ein gutes Vorbild und essen Sie wenig Süßes.

Weitere Infos finden Sie in der Broschüre „So schmeckt's uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige“