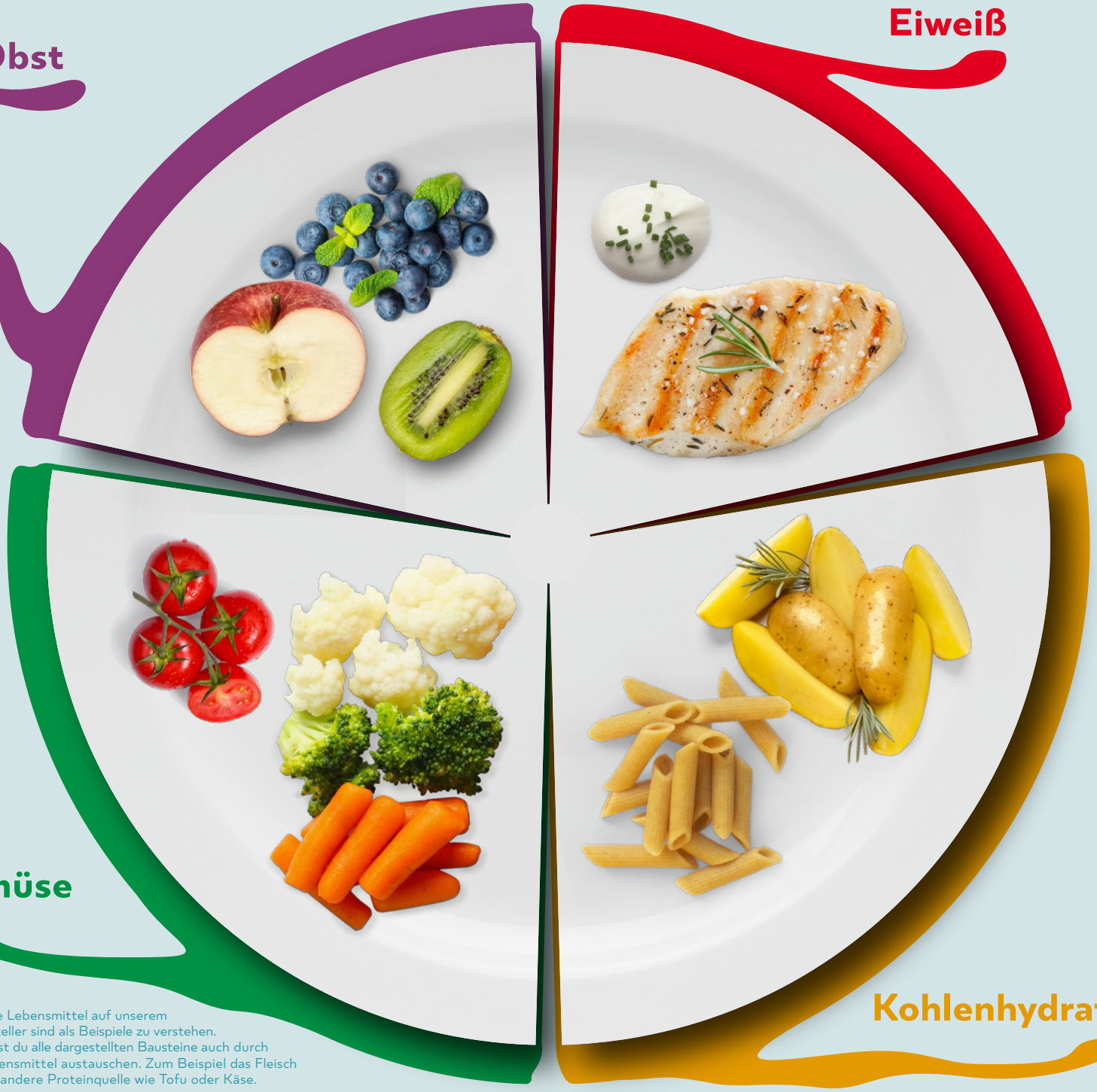
HEALTHIER KIDS

Der Mahlzeitenteller



Hinweis: Die Lebensmittel auf unserem Mahlzeitenteller sind als Beispiele zu verstehen. Gerne kannst du alle dargestellten Bausteine auch durch andere Lebensmittel austauschen. Zum Beispiel das Fleisch gegen eine andere Proteinquelle wie Tofu oder Käse.

SIPCAN Initiative für ein gesundes Leben

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

Portionsgrößen

HEALTHIER KIDS

Beispiele – eine Portion entspricht

Täglich

	1 Portion entspricht		
Ungesüßte Getränke Mind. 1 Liter täglich Entspricht ca. 6 Gläsern mit mind. 150 ml	mind. 150 ml	mind. 150 ml Wasser	
Obst & Gemüse 3 Portionen Gemüse/Hülsenfrüchte täglich 2 Portionen Obst täglich	1 Handvoll	1 Handvoll	2 Handvoll
Getreide & Erdäpfel 5 Portionen täglich	1 Handfläche Brot	2 Handvoll Müsli/ Frühstücksflocken	2 Handvoll Nudeln
Milch & Milchprodukte 2 Portionen weiße Milchprodukte täglich *(z. B. Milch, Joghurt)* 1 Portion gelbe Milchprodukte täglich *(z. B. Käse)*	150 ml Milch	110 g Joghurt	1–2 Hand-flächen Käse
Öl & Fett 1 Portion Öl/Fett täglich 2 Portionen Nüsse/Samen täglich	3 Teelöffel Öl	2 Teelöffel Nüsse	

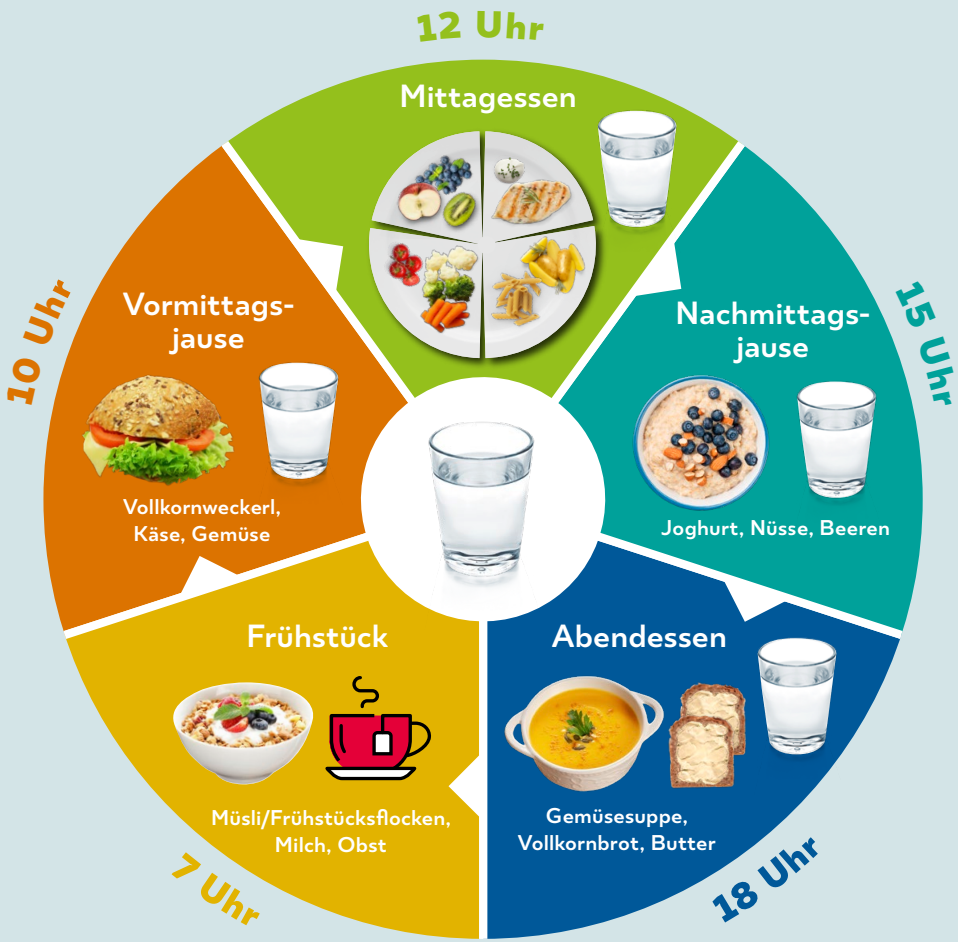
Wöchentlich

	1 Portion entspricht	
Fisch, Fleisch, Eier 1–2 Portionen Fisch wöchentlich Max. 3 Portionen Fleisch oder Fleisch-produkte *(z. B. magere Wurst)* wöchentlich Max. 2 Eier wöchentlich	1 Handfläche Fisch/Fleisch	max. 7 dünne Scheiben Wurst

Selten

	1 Portion entspricht	
Süßigkeiten, fette und salzige Knabbereien & Snacks	max. 1 kleine Handvoll	max. 1 kleine Handvoll

Tagesbeispiel



Die angeführten Portionsgrößen beziehen sich auf die Altersgruppe der 7- bis 10-Jährigen bzw. auf die Größe der jeweiligen Kinderhand. Die Portionsgrößen können je nach Energiebedarf, der wiederum von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht und körperlichen Aktivitäten abhängig ist, variieren. Die angeführten Beispiele sind als unverbindliche Orientierungshilfen zu verstehen. ■ Bilder: Shutterstock.com; iStock: BWFolsom, MarisaLia, graletta, Arx0nt

SIPCAN Initiative für ein gesundes Leben

NESTLÉ for HEALTHIER KIDS