

Ernährungsempfehlung (Altersgemäße Lebensmittelverzehrungen in der optimierten Mischkost)

Alter (Jahre)		2 - 3	4 - 6	7 - 9	10 - 12	13 - 14 w ♀	m ♂	15 - 18 w ♀	m ♂
Gesamtenergie	kcal/pro Tag	1100	1450	1800	2150	2200	2700	2200	2700

Empfohlene Lebensmittel: (≥ 90% der Gesamtenergie)

Reichlich									
Getränke	ml / pro Tag	700	800	900	1000	1200	1300	1400	1500
Brot, Getreide(-flocken)	g / pro Tag	120	170	200	250	250	300	280	350
Kartoffeln ¹	g / pro Tag	100	130	150	180	200	250	230	280
Gemüse, Salat	g / pro Tag	150	200	220	250	260	300	300	350
Obst	g / pro Tag	150	200	220	250	260	300	300	350
Mäßig									
Milch, -produkte ²	ml und g / pro Tag	330	350	400	420	425	450	450	500
Fleisch, Wurst	g / pro Tag	35	40	50	60	65	75	75	70
Eier	Stück / Woche	1 - 2	2	2	2-3	2-3	2	2-3	2-3
Fisch	g / Woche	70	100	150	180	200	200	200	200
Sparsam									
Öl, Margarine, Butter	g / pro Tag	20	25	30	35	35	40	40	45

Geduldete Lebensmittel: (≤ 10% der Gesamtenergie)

zuckerreich ³	max. kcal / pro Tag	110	150	180	220	220	270	250	310
zucker- und fettreich ⁴									

¹ oder Nudeln, Reis u. a. Getreide

² 100 ml Milch entsprechen im Kalziumgehalt etwa 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse

³ Z. B.: je 100 kcal = 2 EL Marmelade, 30 g Gummibärchen, 4 TL Zucker, 1 Glas (200ml) Limonade

⁴ Z. B.: je 100 kcal = 20 g Schokolade, 1 Kugel Eiscreme, 4 Butterkekse, 4 EL Flakes, 10 Stk. Chips

Beachten Sie: Körpergröße, Lebhaftigkeit, Bewegungsdrang und sportliche Aktivität beeinflussen den Energiebedarf. Als Anhaltspunkt gilt:

Die Mengenangaben für Süßes, für fettreiche sowie für tierische Lebensmittel sollten nicht überschritten werden; von den pflanzlichen Lebensmitteln kann das Kind essen, soviel es möchte. Auch die Trinkmenge (zuckerfrei) sollte nie beschränkt werden.