

Empfohlene Anzahl Portionen pro Tag, «Extras» nur ab und zu

Das normale Lebensmittelangebot bietet Ihrem Kind ab dem ersten Geburtstag alles, was es zum Wohlfühlen und Grosswerden braucht. Die ganze Familie kann gemeinsam die gleichen Speisen essen.



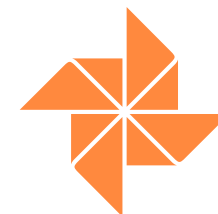
Quelle: «Die aid-Ernährungspyramide», aid Infodienst Bonn

Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Kleinkindernährung – was und wie viel in Bildern

Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern



Die Hand Ihres Kindes als Mass für die richtige Portionengrösse

Dieses Mass wächst mit und berücksichtigt damit den je nach Alter und Geschlecht unterschiedlichen Bedarf des Kindes. Die Portionenangaben sind aber nur eine Orientierung, da die konsumierten Mengen bei Kindern von Tag zu Tag stark variieren können.

Beispiele (Bedeutung der Farbstreifen siehe Rückseite):



Kinderportion



Erwachsenenportion



Eine Hand voll ist das Mass für grossstückiges Gemüse und Obst (z. B. Kohlrabi, Apfel, Orange).



Zwei Hände, zur «Schale» gehalten, sind das Mass für zerkleinertes oder kleinstückiges Gemüse und Obst (z. B. Broccoli, Beeren) sowie Salat.



1 Glas à 1 dl für ein- bis dreijährige Kinder, à 1½ dl ab vier Jahren.



Ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft kann ab und zu eine der insgesamt fünf täglich empfohlenen Obst- und Gemüseportionen ersetzen.



Eine Portion Milchprodukte: 1 Glas (1 dl) Milch oder ½ Becher (100g) Joghurt, Quark oder 1 Scheibe Käse (15g Hart-, 30g Weichkäse).



Die Fleisch- und Fischportion ist etwa so gross wie der Handteller.



Eine Portion Brot entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.



Bei Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Reis oder bei Müsli sind zwei Hände voll eine Portion.



Fett wird in Teelöffeln gemessen: 2 bis 4 Teelöffel Öl je nach Alter. Bei Bedarf 1 Teelöffel Streichfett.



Süssigkeiten und Knabberereien ab und zu, eine Portion muss in einer Hand Platz haben.