

Milchprodukte



Drei Portionen sind super, aber auf den Fettgehalt achten

Milchprodukte enthalten viel Calcium für den Knochenaufbau

Zu den Milchprodukten gehören zum Beispiel Milch, Käse, Joghurt, Quark

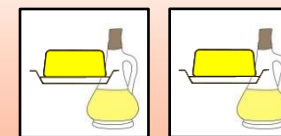
Süßigkeiten



Einmal Naschen am Tag ist erlaubt, am besten nach einer Mahlzeit

Hierzu gehören zum Beispiel Gummibärchen, Eis, Chips, Schokolade, Cracker, Bonbons, Kekse, Kuchen, Torte, süßes Gebäck, Lollies

Fette und Öle

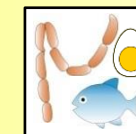


Mit Fetten und Ölen sparsam sein, nicht mehr als zwei Portionen* am Tag

Fett ist wichtig für die Aufnahme mancher Vitamine, pflanzliche Fette sollten bevorzugt werden

Dazu gehören Öl, Butter, Mayonnaise, fetthaltige Saucen und Dressings

Fleisch, Wurst, Fisch, Ei



Eine Portion am Tag schadet nicht, jedoch muss Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei nicht täglich sein, zwei bis drei Mal Fleisch und einmal Fisch und Ei pro Woche ist ausreichend

Mageres Fleisch sollte bevorzugt werden

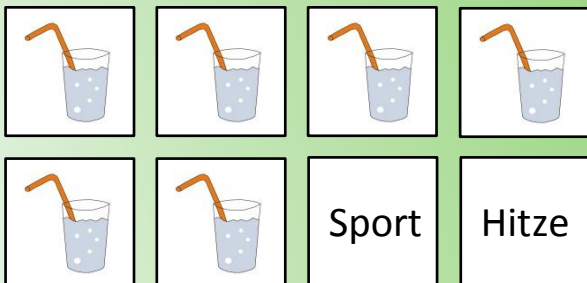
Wer in der Familie ernährt sich gesund und ausgewogen? Hiermit könnt ihr es überprüfen!

Ernährungsbogen von:

Heute habe ich gegessen:

- Frühstück Mittagessen Abendessen
 Snack 1 Snack 2

Getränke



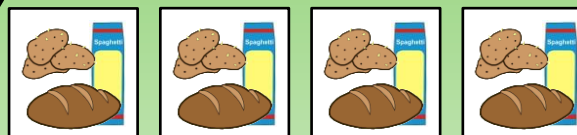
Sechs Portionen* über den Tag verteilt

Bei Hitze und beim Sporttreiben gerne jeweils eine Extraportion

Am besten Wasser oder ungesüßter Tee, ab und zu eine selbst gemachte Saftschorle

*bei Kindern entspricht eine Portion etwa 150 ml,

Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln



Vier Portionen* am Tag sind am besten

Dazu gehören: Brot, Brötchen, Müsli und Cerealien, Nudeln, Reis, Kartoffeln

* eine Portion entspricht einer Handvoll

Obst und Gemüse



Optimal sind zwei Portionen* Obst und drei Portionen* Gemüse am Tag

Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe

* eine Portion entspricht einer Handvoll