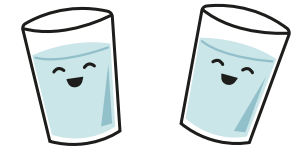
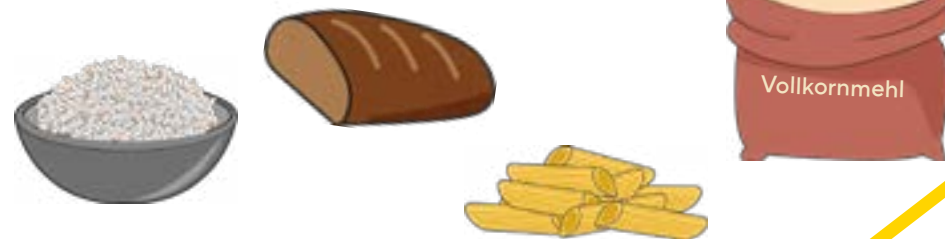


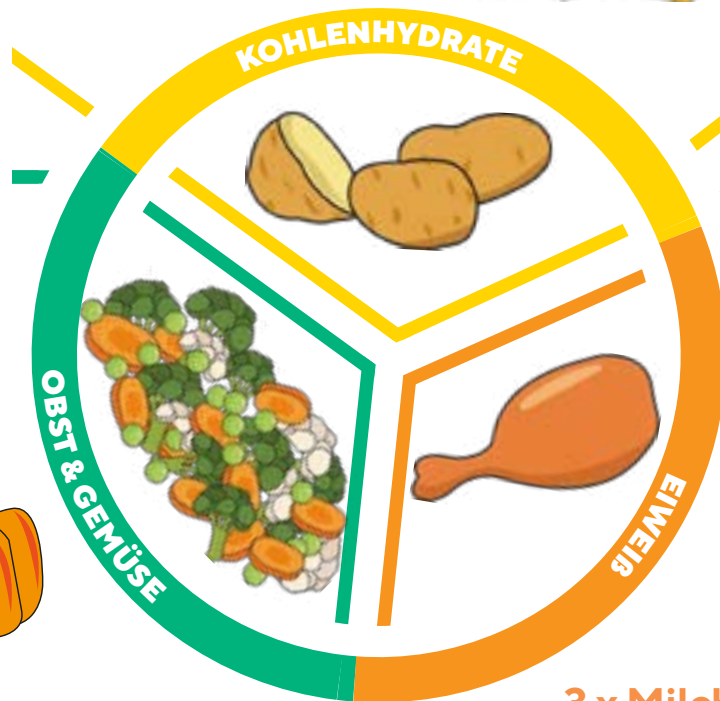
**5 x Getreide** und daraus hergestellte Produkte  
bzw. **Kartoffeln** am Tag

# Mahlzeit!

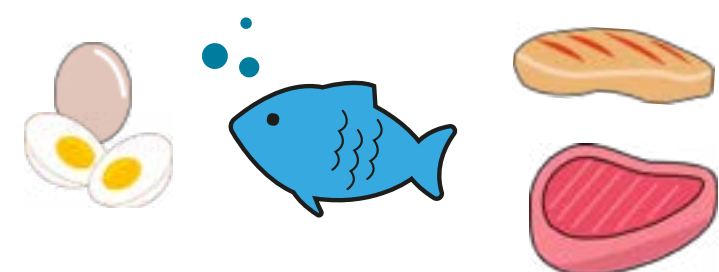
Gesund durch den Tag  
mit der richtigen Menge



**1 bis 1,5 Liter  
Wasser**  
am Tag



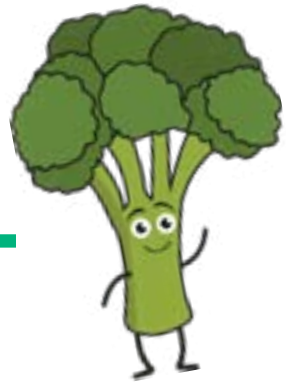
**2 bis 3 x Fleisch** in der Woche  
**1 bis 2 x Fisch** in der Woche  
**maximal 2 Eier** in der Woche



**3 x Milch & Milchprodukte** am Tag



oder: **Hülsenfrüchte**  
(**Bohnen, Linsen,...**)



**3 x Gemüse** am Tag  
(roh und gekocht)



**2 x Obst** am Tag



# Portionsgrößen

# Tagesbeispiel



	Nahrungsmittel	Empfohlene Menge pro Tag	1 Portion entspricht	
			4-6 Jahre	7-10 Jahre
Getränke		1 bis 1,5 Liter	1 Glas: 200 ml 1 Tasse: 180 ml	1 Glas: 200 ml 1 Tasse: 180 ml
Obst und Gemüse		3 Portionen Gemüse 2 Portionen Obst  1 Port.	Gemüse gegart: 110 g Rohkost: 60 g Salat: 40 g Hülsenfrüchte: 30 bis 40 g roh, 70 g gekocht Obst: 60 g	Gemüse gegart: 130 g Rohkost: 70 g Salat: 50 g Hülsenfrüchte: 40 g roh, 80 g gekocht Obst: 70 g
Kohlenhydrate		5 Portionen (Rohgewicht)  1 Port.	Brot/Gebäck: 40 g Müsli/Flocken: 40 g Reis/Getreide: 40 g roh, 120 g gekocht Nudeln: 50 g roh, 150 g gekocht Kartoffeln: 130 g  Vollkorn bevorzugen	Brot/Gebäck: 50 g Müsli/Flocken: 50 g Reis/Getreide: 50 g roh, 150 g gekocht Nudeln: 60 g roh, 180 g gekocht Kartoffeln: 140 g  Vollkorn bevorzugen
Eiweiß		3 Portionen 1 Port.  1 Port.	Milch, Sojadrink: 125 ml (Soja-)Joghurt: 100 ml Topfen, Hüttenkäse: 50 g Käse: 20 g	Milch, Sojadrink: 150 ml (Soja-)Joghurt: 110 ml Topfen, Hüttenkäse: 60 g Käse: 30 g
		1 Portion (Rohgewicht) 1 Port.  1-2x/Woche 2-3x/Woche alternativ: Tofu bis zu 2x/Woche	Fisch: 60 g Fleisch: 60 g Wurstwaren: 60 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- und Lupinen- Produkte: 60 g	Fisch: 70 g Fleisch: 70 g Wurstwaren: 70 g Ei: 1 Stk. Tofu-, Seitan- und Lupinen- Produkte: 70 g
Fette		5 Portionen 1 Port.	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 TL Butter, Margarine: sparsam Nüsse/Samen: 1 TL	Raps-, Oliven- oder Leinöl: 1 TL Butter, Margarine: sparsam Nüsse/Samen: 1 TL
Snacks		Mit Maß genießen 1 Port.	130 bis 140 kcal	150 bis 170 kcal



**Frühstück**  
Haferflockenmüsli mit Joghurt und Obst



**Jause**  
Doppeldeckerbrot mit Käse und Gemüsesticks



**Mittag**  
Spaghetti Bolognese mit Salat



**Nachmittagsjause**  
Obst



**Abendessen**  
Linsensuppe mit einer Scheibe Brot und Gemüse



Und immer viel Wasser trinken!



Die Portionsgrößen beziehen sich auf gesunde Kinder und können je nach Geschlecht, Größe, Gewicht, Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität variieren. Die Daten basieren auf den österreichischen Ernährungsempfehlungen.