

## Mengenangaben für eine ausgewogene Vollverpflegung von Kindern

Alter	Getränke	Gemüse & Früchte	Getreide, Kartoffeln & Hülsenfrüchte (exakte Angaben: <a href="http://www.sge-ssn.ch/">http://www.sge-ssn.ch/</a> )	Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu (exakte Angaben: <a href="http://www.sge-ssn.ch/">http://www.sge-ssn.ch/</a> )	Öle, Fette & Nüsse	Süßes & Salziges
1-jährig	6 dl Wasser, ungesüssten Früchte- oder Kräutertee	5 Portionen* pro Tag in verschiedenen Farben. Möglichst roh und gut gereinigt. Pro Tag kann 1 Portion durch 1 dl ungezuckerten Frucht- od. Gemüsesaft ersetzt werden.	Täglich 3-4 Portionen, Vollkorn bevorzugen.	Täglich 3-4 Portionen Milchprodukte. Zusätzlich täglich abwechselnd 1 Portion eines eiweissreichen Lebensmittels. Pro Woche: 1x Fisch, 1-2 Eier (inkl. Eier in Speisen), max. 5x Fleisch, davon max. 1x Wurst.	Täglich 2 Kaffeelöffel eines Pflanzenöls (davon mind. die Hälfte Rapsöl). Täglich 1 Kaffeelöffel gemahlene, ungesalzene Nüsse. Butter, Margarine, Rahm sparsam verwenden.	Eine kleine Süßigkeit, ein Glas Süßsgetränk oder ein Snack pro Tag.
2- 3jährig	7 dl Wasser, ungesüssten Früchte- oder Kräutertee	5 Portionen* pro Tag in verschiedenen Farben. Mindestens 1 Portion roh. Pro Tag kann 1 Portion durch 1 dl ungezuckerten Frucht- od. Gemüsesaft ersetzt werden.	Täglich 3-4 Portionen, Vollkorn bevorzugen.	Täglich 3-4 Portionen Milchprodukte. Zusätzlich täglich abwechselnd 1 Portion eines eiweissreichen Lebensmittels. Pro Woche: 1x Fisch, 1-2 Eier (inkl. Eier in Speisen), max. 5x Fleisch, davon max. 1x Wurst.	Täglich 3 Kaffeelöffel eines Pflanzenöls (davon mind. die Hälfte Rapsöl). Täglich 1 Kaffeelöffel gemahlene, ungesalzene Nüsse. Butter, Margarine, Rahm sparsam verwenden.	> Kinder- tagesstätten und Horte sollen diese nur in Ausnahmen abgeben, denn die meisten Kinder essen zuhause Süßes und Snacks.
4-6jährig	8 dl Wasser, ungesüssten Früchte- oder Kräutertee	5 Portionen* pro Tag in verschiedenen Farben. Mindestens 1 Portion roh. Pro Tag kann 1 Portion durch 1–1½ dl ungezuckerten Frucht- od. Gemüsesaft ersetzt werden.	Täglich 3-4 Portionen, Vollkorn bevorzugen.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte. Zusätzlich täglich abwechselnd 1 Portion eines eiweissreichen Lebensmittels. Pro Woche: 1x Fisch, 2 Eier (inkl. Eier in Speisen), max. 5x Fleisch, davon max. 1x Wurst.	Täglich 4 Kaffeelöffel eines Pflanzenöls (davon mind. die Hälfte Rapsöl). Täglich 1 Portion ungesalzene Nüsse. Butter, Margarine, Rahm sparsam verwenden.	
7-9jährig	9 dl Wasser, ungesüssten Früchte- oder Kräutertee	5 Portionen* pro Tag in verschiedenen Farben. Mindestens 1 Portion roh. Pro Tag kann 1 Portion durch 1–1½ dl ungezuckerten Frucht- od. Gemüsesaft ersetzt werden.	Täglich 3-4 Portionen, Vollkorn bevorzugen.	Täglich 2-3 Portionen Milchprodukte. Zusätzlich täglich abwechselnd 1 Portion eines eiweissreichen Lebensmittels. Pro Woche: 1x Fisch, 2 Eier (inkl. Eier in Speisen), max. 5x Fleisch, davon max. 1x Wurst.	Täglich 4 Kaffeelöffel eines Pflanzenöls (davon mind. die Hälfte Rapsöl). Täglich 1 Portion ungesalzene Nüsse. Butter, Margarine, Rahm sparsam verwenden.	
10-12jährig	1 l Wasser, ungesüssten Früchte- oder Kräutertee	5 Portionen* pro Tag in verschiedenen Farben. Mindestens 1 Portion roh. Pro Tag kann 1 Portion durch 1–1½ dl ungezuckerten Frucht- od. Gemüsesaft ersetzt werden.	Täglich 3-4 Portionen, Vollkorn bevorzugen.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte. Zusätzlich täglich abwechselnd 1 Portion eines eiweissreichen Lebensmittels. Pro Woche: 1x Fisch, 2-3 Eier (inkl. Eier in Speisen), max. 5x Fleisch, davon max. 1x Wurst.	Täglich 4 Kaffeelöffel eines Pflanzenöls (davon mind. die Hälfte Rapsöl). Täglich 1 Portion ungesalzene Nüsse. Butter, Margarine, Rahm sparsam verwenden.	

\* Faustregel: 1 Portion = 1 Kinderhand

Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, <http://www.sge-ssn.ch/>