

Tischlein deck dich

Mit Hilfe der Nahrungsmittelpyramide können Sie ausgewogene, nährstoffreiche und vielseitige Familien-Mahlzeiten zusammenstellen. Die Pyramide zeigt Ihnen auf einfache Art die mengenmässige Bedeutung der einzelnen Lebensmittelgruppen. Essen Sie gesund von unten nach oben.



• Kinder brauchen mehr:

Während für Erwachsenen energiearme und voluminöse Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse erste Priorität haben, sind für Kinder bis ca. 12 Jahren energiereichere Produkte wie Getreide, Vollkornprodukte und Kartoffeln die Basis. Auch die Portionengrössen unterscheiden sich je nach Alter.

• Kinderportionengrössen

Menge	2-3 Jahre	4-6 Jahre	7-9 Jahre
Getränke ml/Tag	700	800	900
Brot, Getreideflocken g/Tag	120	170	200
Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreide g/Tag	100	120	140
Gemüse g/Tag	120	180	200
Obst g/Tag	120	180	200
Milch, Milchprodukte ml, g/Tag	330	350	400
Fleisch, Wurst d/Tag	50	60	70
Eier Stk./Woche	1-2	2	2
Fisch g/Woche	70	100	150
Öl, Butter g/Tag	15	20	25