



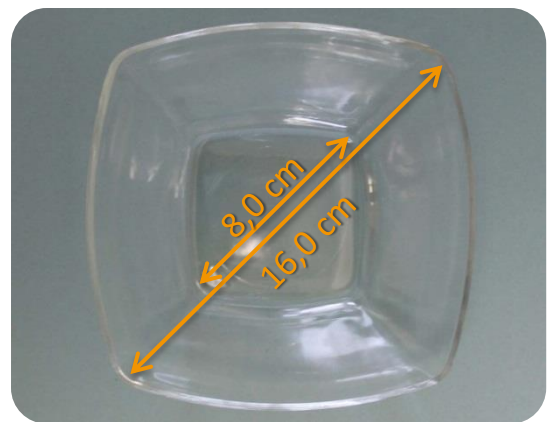
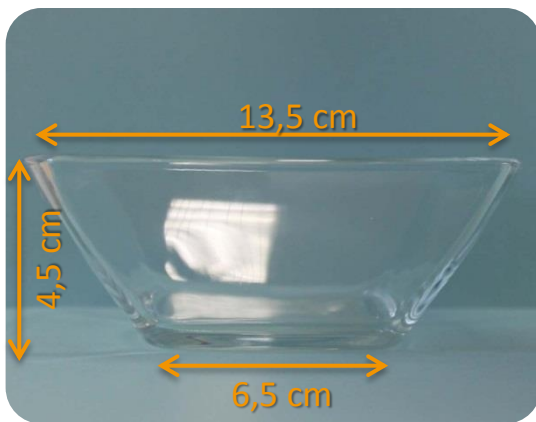
Richtig essen
von Anfang an!

Praktische Umsetzung der Portionsgrößen

zu den lebensmittelbasierten
Empfehlungen für Ein- bis Dreijährige

Verwendete Utensilien

Schüssel, klein



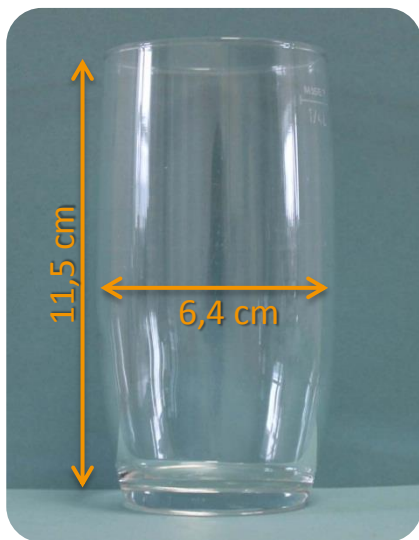
Teller, klein



Die hier verwendeten Utensilien (Schüssel, Teller, Gläser) aus Glas/Porzellan dienen der übersichtlichen Darstellung der Portionsgrößen. Speisen und Getränke sollen in für Kleinkinder geeigneten Utensilien angeboten werden.

Verwendete Utensilien

Gläser



250 ml



250 ml

Die hier verwendeten Utensilien (Schüssel, Teller, Gläser) aus Glas/Porzellan dienen der übersichtlichen Darstellung der Portionsgrößen. Speisen und Getränke sollen in für Kleinkinder geeigneten Utensilien angeboten werden.

Getränke

Trinkwasser

1 Portion \triangleq 125 ml

Wasser



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

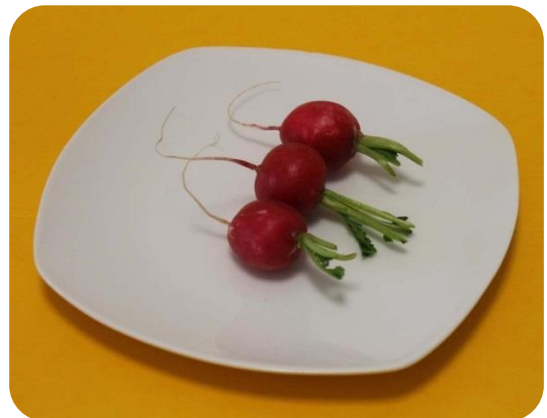
Gemüse, Rohkost

1 Portion $\hat{=}$ 50 g

Gurke



Radieschen



Cocktailtomaten



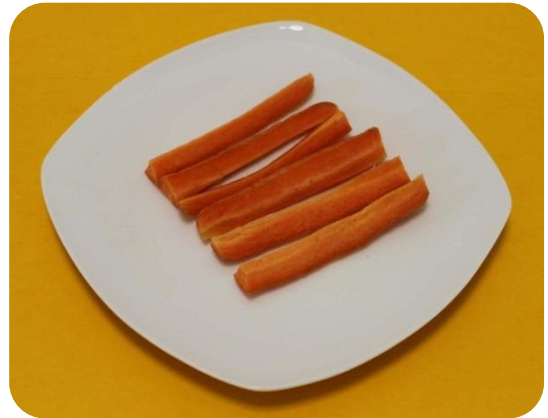
Salattomate



Paprika



Karotte



Gemüse, Salat

1 Portion $\hat{=}$ 30 g

Salat



Gemüse, gegart

1 Portion \triangleq 90 g

Gemüsemischung



Babykarotten



Melanzani



Mais



Brokkoli



Zucchini



Hülsenfrüchte, gegart

1 Portion \triangleq 60 g

Erbsen



Linsen



Rote Kidneybohnen



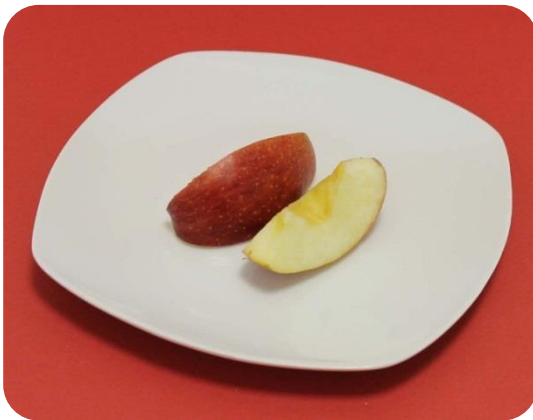
Weißer Bohnen



Obst

1 Portion \triangleq 50 g

Apfel



Birne



Banane



Kiwi



Kirschen



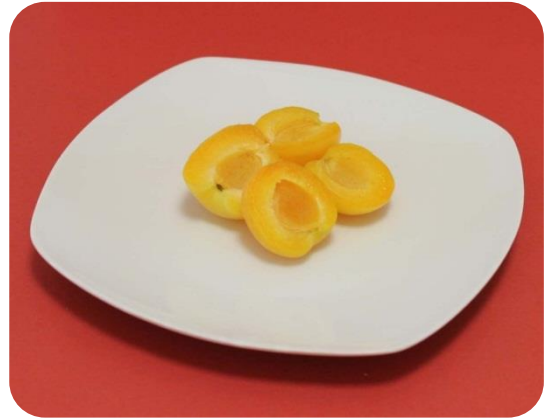
Erdbeeren



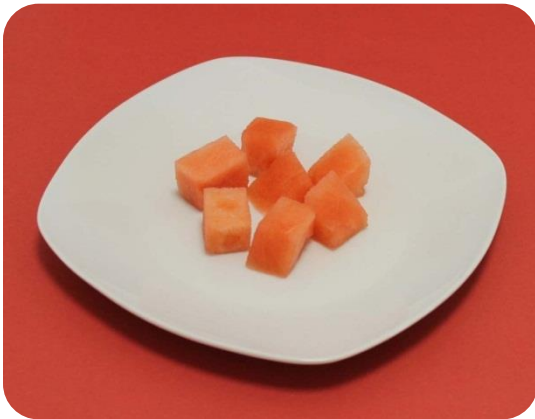
Nektarine



Marillen



Melone



Heidelbeeren



Getreide und Erdäpfel

Brot und Gebäck

1 Portion \triangleq 30 g

Semmel



Kornspitz



Brot



Müsli

1 Portion \triangleq 30 g

Haferflocken



Getreideflocken



Reis, gegart

1 Portion \triangleq 90 g

Reis



Teigwaren und Kartoffeln, gegart

1 Portion $\hat{=}$ 120 g

Teigwaren



Kartoffeln



Milch und Milchprodukte

Milch und Buttermilch

1 Portion \triangleq 125 ml

Milch



Buttermilch



Joghurt

1 Portion \triangleq 100 g

Joghurt



Topfen und Hüttenkäse

1 Portion \triangleq 50 g

Topfen



Hüttenkäse



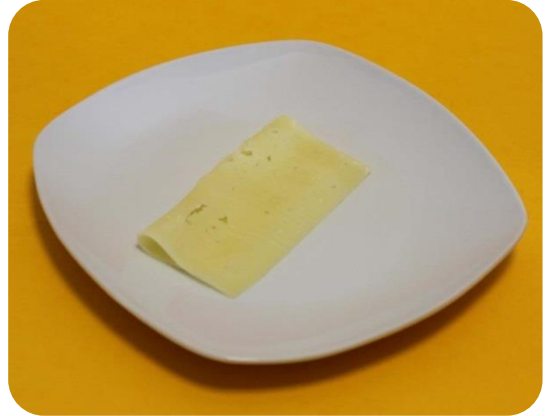
Käse

1 Portion $\hat{=}$ 20 g

Käse



Käsescheibe



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Fisch, Fleisch, Wurst

1 Portion \triangleq 50 g

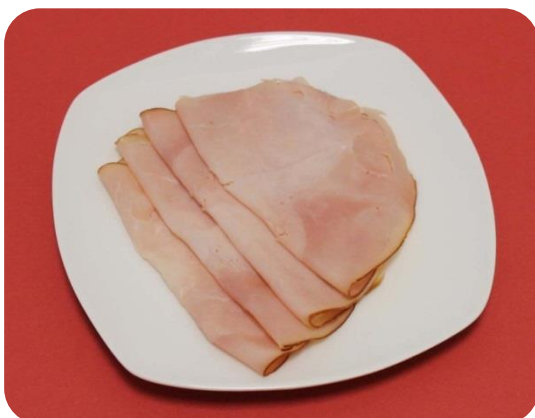
Fisch, gegart



Fleisch, gegart



Schinken



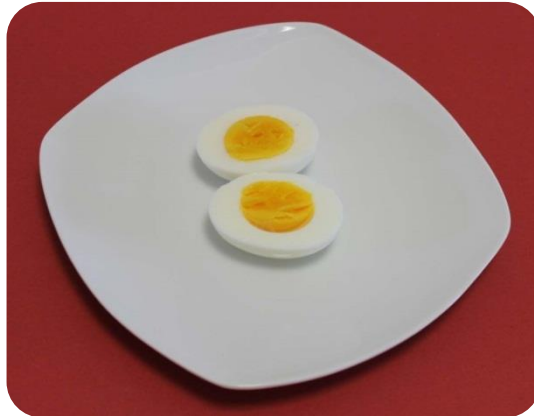
Wurst



Hühnerei

1 Portion \triangleq 1 Stück

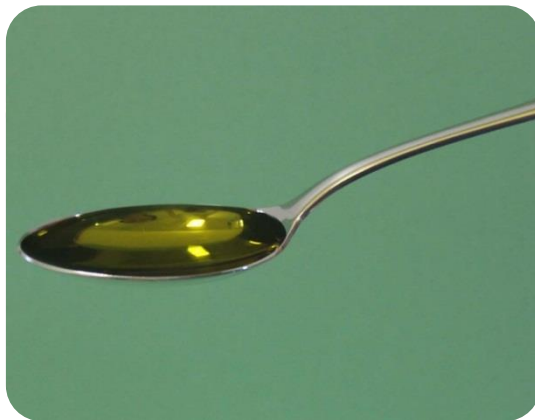
Ei, gegart



Fette und Öle

1 Portion \cong 1 Teelöffel (5 g)

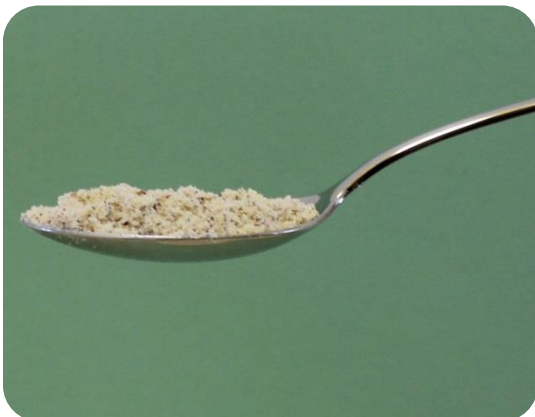
Öl



Nüsse und Samen

fein gerieben als Zutat in Speisen

Mandeln, gemahlen



Haselnüsse, gemahlen



	Getränke	täglich	6–7 Portionen zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten) sowie auch zwischendurch	Trinkwasser bevorzugt anbieten!
	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	täglich	5 Portionen zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)	Saisonales und regionales Angebot bevorzugen!
	Getreide und Erdäpfel	täglich	5 Portionen zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)	
	Milch- und Milchprodukte	täglich	3 Portionen davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Buttermilch, Joghurt, Topfen, etc.) und 1 Portion „gelb“ (Käse)	
	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	wöchentlich	Fisch 1–2 Portionen pro Woche Fleisch, Wurst max. 3 Portionen pro Woche Eier 1–2 Stück pro Woche	
	Fette und Öle	sparsam	5 Teelöffel pro Tag ≈ 25 g pro Tag pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl) oder Nüsse oder Samen (fein vermahlen!) Streich-, Back- und Bratfett sparsam verwenden!	
	Fettes, Süßes und Salziges	selten	max. 1 Portion pro Tag Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Knabbereien, etc.) sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden) selten konsumieren!	

Impressum

Im Auftrag von:

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH (AGES), Zentrum Ernährung & Prävention, Spargelfeldstraße 191, 1220 Wien, www.ages.at

Bundesministerium für Gesundheit (BMG), Radetzkystraße 2, 1030 Wien, www.bmg.gv.at

Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger (HVB), Kundmangasse 21, 1031 Wien, www.hauptverband.at

Für den Inhalt verantwortlich:

Nadine Fröschl, MSc

Mag.^a Melanie U. Bruckmüller

Dr.ⁱⁿ Birgit Dieminger (Programmleitung)

Kontakt: www.richtigessenvonanfangan.at

© AGES, BMG & HVB, September 2014

Das Dokument ist ein Werk im Sinne des Urheberrechts. Alle Rechte bleiben vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ in irgendeiner Form verwertet, veröffentlicht, vervielfältigt, verbreitet, verliehen, verändert oder öffentlich vorgetragen werden.