

Ernährung für Kleinkinder (1 bis 3 Jahre)



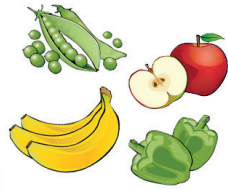
Getränke

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)

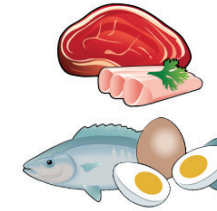


Milch und Milchprodukte

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, Knabberereien, etc.) sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden) selten konsumieren!