

# Ernährungspyramide für Kinder

Extras: Knabberereien, Süßes, fette Snacks



Fette und Öle



Milch & Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier



Brot, Getreide und Beilagen



Gemüse, Salat und Obst



Getränke



Mehr Informationen über gesunde Ernährung finden Sie unter [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

**Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, welche Lebensmittel Sie in welcher Menge täglich essen sollten. Damit ernähren Sie sich automatisch energiebewusst und nährstoffreich.**

**Die Ampelfarben helfen bei der Orientierung:**

- **reichlich** pflanzliche Lebensmittel & Getränke
- **mäßig** tierische Produkte
- **sparsam** Fette und Extras

### 6 Portionen Getränke

Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte

1 Portion = 1 Glas, das in die eigene Hand passt

### 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst

Rohes/gegartes Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte sowie frisches Obst, Trockenobst

1 Portion = 1 Hand voll Obst oder Gemüse (z. B. Apfel) bzw. 2 Hände voll, wenn zerkleinert (z. B. Salat) oder kleinstückig (z. B. Kirschen)

**Tipp: Kaufen Sie der Saison entsprechend!**

### 4 Portionen Brot, Getreide + Beilagen

Brot, Brötchen, Getreide(-flocken), Müsli sowie Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln

1 Portion = 1 fingerdicke Scheibe Brot bzw. 2 Hände voll Beilagen oder Müsli

**Tipp: Bevorzugen Sie Vollkornprodukte!**

**Jedes Kästchen der Pyramide steht für eine Portion.**

Die Größe der Portion orientiert sich an der Größe Ihrer Hände.

**Tipp:** Wenn ein Tag einmal nicht optimal war, lässt sich das im Laufe der Woche ausgleichen.

### 3 Portionen Milch und Milchprodukte

Milch, Jogurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse

1 Portion = 1 Glas Milch, 1 Scheibe Käse oder 1 Becher Jogurt

**Tipp: Bevorzugen Sie fettarme Produkte!**

### +1 Portion Fisch, Fleisch, Wurst oder Ei

1 Portion = 1 handtellergroßes Stück Fisch bzw. Fleisch oder 2 Scheiben Wurst oder 1–2 Eier

### 2 Portionen Fette und Öle

Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfette, Sahne, Majonäse

1 Portion = 1,5–2 Esslöffel Öl, Butter oder Margarine

**Tipp: Bevorzugen Sie pflanzliche Öle!**

### 1 Portion Extras

Süßigkeiten und süße Getränke, Gebäck, salzige und fettreiche Snacks, Alkohol

1 Portion = maximal 1 Hand voll (z. B. 1 Stück Kuchen, 1 Riegel Schokolade oder 1 Glas süße/alkoholhaltige Getränke)