

## Portionen-Ratgeber



Für Kinder gelten je nach Altersgruppe unterschiedliche Portionengrössen. Anstelle einer Waage verwendet man der Einfachheit halber zum Abmessen einer Portion die Hand des Kindes. Eine Portion entspricht einer Handvoll.

Dies ist praktisch, denn die Hand wächst mit und berücksichtigt so den ebenfalls ansteigenden Nährstoff- und Energiebedarf.

### Empfohlene Tagesportionen für 2- bis 3-jährige Kinder

Wasser, ungesüsster Tee	7 dl
Gemüse, Salat	3 Portionen (1 Portion = 50 g oder 1 Hand voll)
Obst	2 Portionen Saisonobst (1 Portion = 75 g oder 1 Hand voll)
Brot, Vollkornflocken, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	3 bis 4 Portionen 1 Handfläche entspricht einer Scheibe Brot 1–2 Handvoll entsprechen einer Portion Getreide, Reis, Pasta oder Kartoffeln in gekochter Form
Milch, Milchprodukte	3 bis 4 Portionen 1 Portion entspricht: 1 dl Vollmilch oder 100 g Joghurt oder 100 g Quark/Hüttenkäse oder 15 g Hart- oder Halbhartkäse oder 30 g Weichkäse
Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn	1 Portion, das entspricht 50 g oder einem Ei
Butter, Öl, Nüsse	3 Teelöffel (15 g) Öl, vorzugsweise Rapsöl und 1 Teelöffel (5 g) Butter und 1 Teelöffel ungesalzene Nüsse (gemahlen)
Süßes und Salziges	Unsere Empfehlung: Kleinkinder verlangen erst nach Süßigkeiten, Chips oder Limonade, nachdem sie aktiv von den Erwachsenen auf den Geschmack gebracht wurden. Es ist sinnvoll, in den ersten Lebensjahren damit zuzuwarten.
Alkohol und Koffein	Keine alkoholischen und koffeinhaltigen Getränke wie Cola, Eistee mit Schwarztee, Energy Drinks Zum Kochen und Backen keinen Alkohol verwenden fachperson verwenden

## Empfohlene Tagesportionen für 4- bis 6-jährige Kinder

Wasser, ungesüsster Tee	8 dl
Gemüse, Salat	3 Portionen (1 Portion = 70 g oder 1 Hand voll)
Obst	2 Portionen Saisonobst (1 Portion = 100 g oder 1 Hand voll)
Brot, Vollkornflocken, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	3 bis 4 Portionen 1 Handfläche entspricht einer Scheibe Brot 1–2 Handvoll entsprechen einer Portion Getreide, Reis, Pasta oder Kartoffeln in gekochter Form
Milch, Milchprodukte	3 bis 4 Portionen 1 Portion entspricht: 1 dl Vollmilch oder 100 g Jogurt oder 100 g Quark/Hüttenkäse oder 15 g Hart- oder Halbhartkäse oder 30 g Weichkäse
Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn	1 Portion, das entspricht 50 g oder einem Ei
Butter, Öl, Nüsse	4 Teelöffel (20 g) Öl, vorzugsweise Rapsöl und 1 Teelöffel (5 g) Butter und 20 g ungesalzene Nüsse
Süßes und Salziges	Unsere Empfehlung: Eine kleine Süßigkeit pro Tag hat Platz in der gesunden Kinderernährung. Zum Beispiel: 1 kleines Schoggistängeli, 2–3 Guetzli, 1 kleines Stück Cake, ein Mini-Glacecornet oder 2 Kaffeelöffel Schokoladaufstrich.
Alkohol und Koffein	Keine alkoholischen und koffeinhaltigen Getränke wie Cola, Eistee mit Schwarztee, Energy Drinks Zum Kochen und Backen keinen Alkohol verwendenfachperson verwenden



### Hilfe bei Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung allgemein? Nutzen Sie das Ratgeber-telefon von Swissmilk oder schreiben Sie eine E-Mail: 031 359 57 58, [ernaehrungsberatung@swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)