

# So gross ist eine Milchportion

**Für ein- bis vierjährige Kinder werden täglich drei bis vier Portionen Milch beziehungsweise Milchprodukte empfohlen.**

Eine Portion entspricht:



1 dl Vollmilch



100 g Joghurt nature



30 g Weichkäse, aus pasteurisierter Milch



15 g Halbhart- und Hartkäse, milde Käsesorten bevorzugen



15 g oder 2 EL Reibkäse, z.B. Sbrinz oder Gruyère AOP



60 g Mozzarella oder 5 kleine Kugeln



100 g oder 2 EL Hüttenkäse und Quark (ab 2-jährig)



## 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)