



Die richtige Menge: So gross ist eine
Kinderportion

Empfehlungen für zwei- bis vierjährige Kinder



Wie viel Essen braucht mein Kind? Was sind die richtigen Portionengrößen für Früchte, Gemüse, Milch oder Brot? Eine einfache Faustregel hilft, die Mengen zu bestimmen.

Der Magen wächst mit

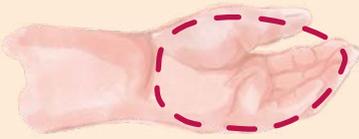
Bei einem zwei- bis vierjährigen Kind passt viel weniger in den kleinen Magen, als man denkt. Bei einem Kleinkind ist der Magen ungefähr so gross wie seine geballte Faust. Er ist zwar dehnbar, aber man kann sich gut vorstellen, dass pro Mahlzeit nicht besonders grosse Mengen an Nahrung Platz haben. So wie die Kinderhand wächst, wächst auch der Magen mit.

Die Kinderhand bestimmt die Portionengröße

Die Handgrösse des Kindes ist ein alltagstaugliches und bewährtes Mass, um Portionengrößen abzumessen. Ihr grosses Plus: Die Hand ist immer dabei, wenn es ums Essen geht. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den unterschiedlichen Bedarf des Kindes – je nach Alter und Geschlecht.



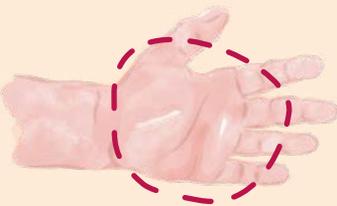
Sie entscheiden, welche Nahrungsmittel und Speisen wann und wie oft auf den Tisch kommen – Ihr Kind darf entscheiden, wie viel es davon essen möchte.



1 Portion = 1 Handvoll für Getreideflocken und für grossstückige Früchte- und Gemüsesorten wie Äpfel, Birnen, Tomaten, Fenchel.

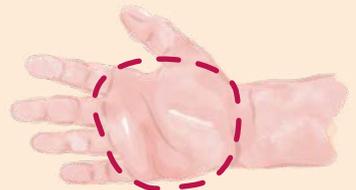


1 Portion = zwei Hände, zur Schale gehalten, für kleine Früchtesorten wie Aprikosen, Zwetschgen, Kirschen, für Beeren, kleinstückiges Gemüse wie Erbsen, Rübli-stängeli, Blumenkohl- oder Broccoliröschen, Blattsalat, für Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchte in zubereiteter Form.



1 Portion = 1 handflächengrosses Stück Brot, Gemüse- und Fruchtwähe.

1 Portion = 1 handtellergrosses Stück Fleisch, Fisch oder Fleischwaren.



Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören auch täglich 3 Portionen Milch beziehungsweise Milchprodukte.

Eine Milchportion ist etwa:



1 kleines Glas Vollmilch
oder Buttermilch

Das entspricht ca. 1 dl

2½ Esslöffel Joghurt,
Quark oder Hüttenkäse

Das entspricht ca. 100 g



3-5 Mini-Kugeln Mozzarella

Das entspricht ca. 60 g

2 Kinderfinger dicke und
lange Stücke Käse

Das entspricht ca. 15 g Hart- oder
Halbhartkäse oder 30 g Weichkäse



2 Esslöffel Reibkäse, z. B. Sbrinz

Das entspricht ca. 15 g



Kein Appetit? Keine Sorge!

Bei Kindern können Appetit und Hunger schwanken. Zwingen Sie Ihr Kind nicht zum Essen, denn die Phasen mit grösserem Hunger wechseln sich mit Zeiten mit kleinerem Appetit ab. Das gehört zur Entwicklung. Auch die Vorlieben und Abneigungen für oder gegen bestimmte Lebensmittel ändern sich von Zeit zu Zeit. Solange Ihr Kind gesund ist und gut gedeiht, brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen, wenn es sich eine Zeit lang bei den Mahlzeiten zurückhält.



Kleinkinder haben im Vergleich zu Erwachsenen einen höheren Energie- und Nährstoffbedarf, jedoch einen viel kleineren Magen. Deshalb brauchen sie regelmässige Mahlzeiten, am besten drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten. Dazwischen sind Essenspausen von zwei bis maximal vier Stunden sinnvoll. Wasser als Durstlöcher sollte dem Kind jederzeit zur Verfügung stehen. Ein kindgerechter Mahlzeiten- und Pausenrhythmus gibt dem Tagesablauf eine Struktur, indem er Essenszeiten und Spielzeiten klar trennt. Das ist wichtig für das Erlernen von positiven Ernährungsgewohnheiten.



Weitere Informationen über gesunde
Kinderernährung und Rezepte finden Sie
unter www.swissmilk.ch/familie
Oder scannen Sie den QR-Code.

Schweizer Milchproduzenten SMP
Swissmilk
Ernährung & Kulinarik

Weststrasse 10
CH-3000 Bern 6

+41 31 359 57 28
marketing@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

© Swissmilk 2021

115015D



Schweiz. Natürlich.

swissmilk