

















Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen und Portionsgrößen

	Portionen pro Tag	Portionsgrößen					Erwachsene w/m	Das „Handmaß“ für 1 Portion	Anmerkungen
		4- bis 6-Jährige	7- bis 9-Jährige	10- bis 12-Jährige	13- bis 14-Jährige w/m	15- bis 18-Jährige w/m			
 Wasser	6	135 ml	150 ml	170 ml	200/220 ml	235/250 ml	280 ml	1 Glas	
 Gemüse, Salat	3	70 g	75 g	85 g	90/100 g	100/120 g	135 g	1 – 2 Hände voll	
 Obst	2	100 g	110 g	125 g	130/150 g	150/175 g	125 g	1 – 2 Hände voll	
 Brot, Getreide (-flocken)	3	60 g	70 g	85 g	85/100 g	95/120 g	70 – 100 g	1 Scheibe Brot bzw. 2 Hände voll Getreide(-flocken)	Kinder und Jugendliche benötigen relativ viel Energie. Deshalb brauchen sie teilweise größere Portionen Brot, Getreide und Beilagen als Erwachsene. Das Handmaß darf entsprechend großzügig ausgelegt werden.
 Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide (gekocht)	1	180 g	220 g	270 g	270/330 g	300/350 g	200/250 g	2 Hände voll	
 Milch	3	150 ml	200 ml	220 ml	220/250 ml	250 ml	250 ml	1 Glas	100 ml Milch entsprechen im Kalziumgehalt 15 g Schnitt- oder 30 g Weichkäse.
 Jogurt		150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	150 g	1 Becher	
 Käse		25 g	30 g	30 g	30 g	30 g	30 g	1 Scheibe	
 Fleisch	1	120 g	130 g	170 g	200 g	210 g	200 g	1 Handteller	Das Handmaß für die Eierportion berücksichtigt, dass Eier zu einem Teil „versteckt“ über verarbeitete Lebensmittel aufgenommen werden.
 Wurst		30 g	30 g	30 g	30 g	40/50 g	30 g	1 – 3 Scheiben	
 Fisch		50 g	75 g	90 g	100 g	100 g	150 – 200 g	1 Handteller	
 Eier		2 Stück	2 Stück	2 – 3 Stück	2 – 3 Stück	2 – 3 Stück	2 – 3 Stück	1 – 2 Eier	
 Öl	2	12 g	15 g	17 g	18/20 g	20/22 g	18/20 g	1,5 – 2 EL	
 Margarine, Butter		12 g	15 g	17 g	18/20 g	20/22 g	18/20 g	1,5 – 2 EL	
 Süßes Knabbereien	1	≤ 140 kcal	≤ 180 kcal	≤ 210 kcal	≤ 220/270 kcal	≤ 250/310 kcal	220/270 kcal	1 Stück/ 1 Hand voll	Über Extras sollten pro Tag nicht mehr als 10% der Kalorien aufgenommen werden. Die auf den Fotokarten gezeigten Extras-Portionen sind kleiner, da über Zucker im Tee oder Honigbrot häufig noch weitere Extra-Kalorien hinzukommen.
 Alkoholische Getränke		–	–	–	–	–	10 – 20 g (reiner Alkohol)	1 Glas	

Woher stammen die Werte für die Portionsgrößen?

Die Angaben zu den Portionsgrößen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind abgeleitet von den Lebensmittelempfehlungen des FKE (www.fke-do.de) bzw. der DGE (www.dge.de) dividiert durch die Anzahl der empfohlenen Portionen. Die vorletzte Spalte zeigt, wie sich die Mengenangaben im aid-Portionenmodell durch das Handmaß vereinfacht darstellen lassen.

Jeder Tag ist anders

Das Handmaß ist eine sehr gute Orientierung. Dennoch ist nicht jeder Tag gleich; mal hat man viel Hunger, mal weniger. Deshalb ist zusätzlich Folgendes zu berücksichtigen:

- Auf die Aktivität kommt es an. Je aktiver der Alltag ist, umso höher wird der Energiebedarf. Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist und sich viel bewegt, braucht von allen Lebensmitteln mehr, der „Stubenhocker“ weniger.

- Jeder Tag ist anders. Heute viel, morgen wenig. Der „Hunger“ jedes Einzelnen kann variieren. Wichtig ist es, Spielräume zu lassen und nur so viel zu essen, um den echten Hunger zu stillen.
- Auf die Häufigkeit der Mahlzeiten kommt es an. Wer häufiger isst, braucht weniger pro Mahlzeit. Wer seltener isst, braucht mehr auf einmal. Vor allem für Kinder sind drei Haupt- und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten günstig. Allerdings

sollte man nur essen, wenn man wirklich Hunger hat und aufhören, wenn man satt ist. Essen aus Langeweile, Frust, Stress oder wegen der „Verführungen“ aus der Werbung sollten möglichst selten Essmotive sein.