

## Ernährungsempfehlungen für 2- bis 3-jährige Kinder

Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost und damit eine gesunde Ernährungsweise für gesunde Kinder. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

### Getränke

Pro Tag 7 dl Flüssigkeit trinken, ungezuckerte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser ohne oder mit wenig Kohlensäure, ungesüsster Kräuter- oder Früchtetee).

### Gemüse und Früchte

Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen (1 Portion = 50 g Gemüse). Viele Kinder mögen rohes, in mundgerechte Stücke geschnittenes Gemüse oder Gemüsesaucen.

Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = 75 g), möglichst roh und gut gereinigt.

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1 dl ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

### Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, andere Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag 4 Portionen stärkehaltige Beilagen essen. Vollkornprodukte bevorzugen. (1 Portion = 45 g Brot, 35 g Hülsenfrüchte (roh), 140 g Kartoffeln oder 30 g Flocken / Teigwaren / Mais / Reis / andere Getreidekörner(roh)).

### Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Pro Woche max. 5 Portionen Fleisch (1 Portion = 50 g); maximal ein Mal in Form von Wurstwaren.

Pro 1-2 Wochen 1 Portion Fisch (1 Portion = 50 g).

Pro Woche 1-2 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes.

Pro Tag 3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 1 dl Milch, 100 g Jogurt, 60 g Quark, 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse).

### Öle, Fette und Nüsse

Pro Tag 1 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl, wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche, z.B. für Salatsaucen, verwenden.

Pro Tag 2 Kaffeelöffel Pflanzenöl, wie Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen einsetzen.

Bei Bedarf pro Tag 1 Kaffeelöffel Streichfett essen.

### Süssigkeiten und energiereiche Getränke

Pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit z.B. 1 Reihe Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 3 Stk. Petit beurre, 1 kleine Glacekugel oder 1 Glas Süssgetränk (2 dl). Süssigkeiten enthalten häufig versteckte Fette und Zucker (Achtung: Gewicht, Karies), daher massvoll geniessen. Keine alkoholhaltigen oder koffeinhaltigen Getränke (z.B. Cola, Eistee oder Kaffee)!