

Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen und Portionsgrößen



	Portionen pro Tag	Portionsgrößen				
		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	5 – 6	160 ml	180 ml	200 ml	260 ml	300 ml
Saft	0 – 1	100 ml	100 ml	100 ml	100 ml	100 ml
Brot, Getreide (-flocken)	3 – 4	40 g	50 g	60 g	60/70 g	70/90 g
Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide (gekocht)	1	180 g	220 g	270 g	270/330 g	300/350 g
Gemüse, Salat	2 – 3	100 g	110 g	120 g	125/150 g	150/175 g
Obst	2	100 g	110 g	120 g	125/150 g	150/175 g
Milch	3	150 ml	200 ml	220 ml	220/250 ml	250 ml
Jogurt		150 g	150 g	150 g	150 g	150 g
Käse		25 g	30 g	30 g	30 g	30 g
Fleisch	1	120 g	130 g	170 g	200 g	210 g
Wurst		30 g	30 g	30 g	30 g	40/50 g
Fisch		50 g	75 g	90 g	100 g	100 g
Eier		2 Stück	2 Stück	2 – 3 Stück	2 – 3 Stück	2 – 3 Stück
Öl	2	12 g	15 g	17 g	18/20 g	20/22 g
Margarine, Butter		12 g	15 g	17 g	18/20 g	20/22 g
Süßes Knabbereien	1	≤ 140 kcal	≤ 180 kcal	≤ 210 kcal	≤ 220/270 kcal	≤ 250/310 kcal
Alkoholische Getränke		–	–	–	–	–

Woher stammen die Werte für die Portionsgrößen?

Die Werte für die Portionsgrößen der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen sind abgeleitet von den Lebensmittelempfehlungen des FKE (www.fke-do.de, Rubrik: Wissenswertes/Optimierte Mischkost) bzw. der DGE (www.dge.de) dividiert durch die Anzahl der empfohlenen Portionen. Die Spalte zeigt die Vereinfachung der Mengenangaben im aid-Portionenmodell durch das Handmaß.

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.

Erwachsene w/m	Das „Handmaß“ für 1 Portion	Anmerkungen
280 ml	1 Glas	Die variablen Portionsangaben bei „Wasser“ und „Saft“ sind bedingt durch die zwei verschiedenen Pyramidenvarianten „Getreide plus“ und „Gemüse plus“ (siehe S. 5)
100 ml	½ Glas	
70/85 g	1 Scheibe 1 – 2 Hände voll	Unterschiedliche Portionsangaben bei Kindern und Erwachsenen: Kinder und Jugendliche essen pro Tag 4 Portionen Brot/Getreideflocken plus 1 Portion Beilagen (Kartoffeln, Nudeln oder Reis), Erwachsene nur 3 Portionen Brot/Getreideflocken plus 1-mal Beilagen.
200/250 g	2 Hände voll	
140 g	1 – 2 Hände voll	Von Gemüse und Obst brauchen Erwachsenen 5 Portionen und Kinder/Jugendliche 4 plus 1 Portion Gemüse- oder Obstsaft.
125 g	1 – 2 Hände voll	
250 ml	1 Glas	100 ml Milch entsprechen im Kalziumgehalt 15 g Schnitt- oder 30 g Weichkäse.
150 g	1 Becher	
30 g	1 Scheibe	
200 g	1 Handteller	Das Handmaß für die Eierportion berücksichtigt, dass Eier zu einem Teil „versteckt“ über verarbeitete Lebensmittel aufgenommen werden.
30 g	1 – 3 Scheiben Wurst	
150 – 200 g	1 Handteller	
2 – 3 Stück	1 – 2 Eier	
18/20 g	1,5 – 2 EL	
18/20 g	1,5 – 2 EL	
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.
10 – 20 g (reiner Alkohol)	1 Glas	

- 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.