



Netzwerk Junge Eltern / Familien

Wie viel isst und
trinkt mein Kind im
zweiten und dritten
Lebensjahr?

Eine Orientierungshilfe
für die Portionsgrößen

Einleitung

Liebe Eltern,

die Netzwerke „Junge Eltern/Familien“ mit Kindern bis zu drei Jahren sind ein fester Bestandteil im Konzept „Ernährung in Bayern“ des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Flächendeckend koordinieren unsere Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten vor Ort die Angebote zu Ernährung und Bewegung für Eltern und bauen diese weiter aus. In unseren Netzwerken finden Sie kompetente Ansprechpartner und passende Angebote für sich und Ihre Kinder.

Mit der vorliegenden Fotobroschüre möchten wir Sie bei einer bedarfsgerechten Ernährung Ihres Kindes unterstützen. Wir zeigen Ihnen anhand von Tagesspeiseplänen die Portionsgrößen für Kinder im zweiten und dritten Lebensjahr sowie Beispiele für Getränke. Auch Naschen ist ab und zu erlaubt.

Wie in unserer Fotobroschüre „Wie viel trinkt und isst mein Baby im ersten Lebensjahr?“ sind die abgebildeten Fotos als Orientierungsgröße für die empfohlenen Ess- und Trinkmengen Ihres Kindes gedacht. Wichtige Anmerkungen sind in Kernaussagen zusammengefasst.

Wir hoffen, Sie mit der Fotobroschüre bei Ihren Bemühungen zum Wohle Ihres Kindes unterstützen zu können. Vielleicht regt die Broschüre Sie auch an, Ihren eigenen Ernährungsstil zu überdenken und motiviert Sie, eine bedarfsgerechte Ernährung für alle Familienmitglieder im Alltag umzusetzen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute für eine gesunde Zukunft!

Ihr

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Mehr Informationen zur Arbeit der lokalen Netzwerke „Junge Eltern/Familien“ erteilen die Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten unter www.stmelf.bayern.de/aemter

Anmeldung und Information zu den aktuellen Angeboten für Eltern unter www.weiterbildung.bayern.de



Tagesspeiseplan: Beispiel 1



1 Tasse Milch (1,5% Fett), 1 TL Kakaotr nkepulver, 1/2 Vollkornbrötchen, 1/2 Scheibe Butterkäse, 1 gestr. TL Margarine/Butter



1 kleine Scheibe Vollkornbrot mit etwas Butter/Margarine
80 g Blumenkohlröschen



50 g Vollkornspaghetti (Trockenprodukt), 2 Tomaten, 2 TL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl), frisches Basilikum



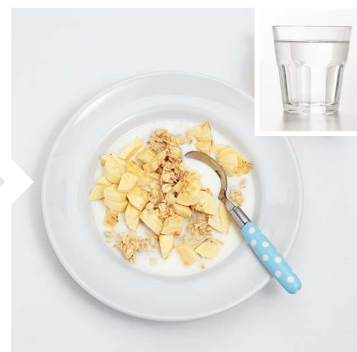
1 Vollkornkn ckebrot mit etwas Butter/Margarine
1 kleiner Apfel



1 Vollkorntoastbr tchen, 1 Ei, 2 TL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl), 1/3 Gemüsepaprika



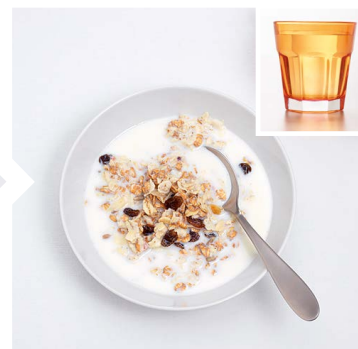
Tagesspeiseplan: Beispiel 2



Tagesspeiseplan: Beispiel 3



1/4 l Milch (1,5% Fett), 4 EL Früchte-Müsli



1 Scheibe Vollkornknäckebrot
1/2 Banane



50 g Putenbrust, 1/2 Karotte, 1/4 Zucchini, 1/2 Tomate, 1/2 Paprika,
1 EL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl), 50 g Naturreis (Trockenprodukt)



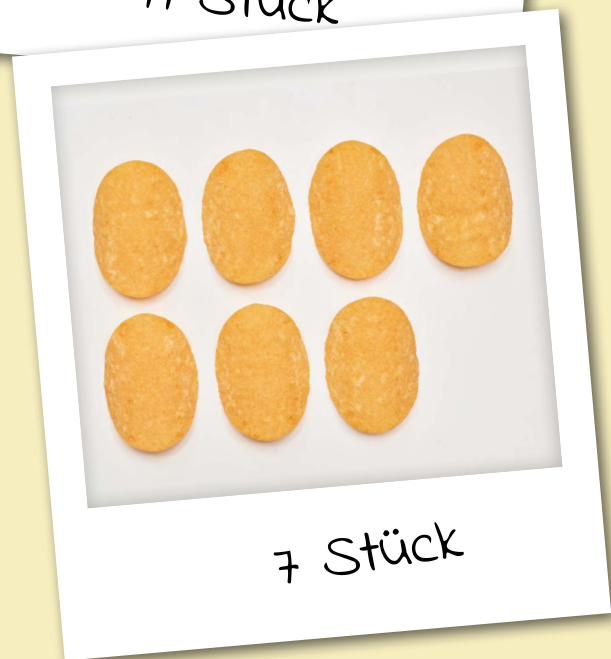
130 g Vanillepudding mit
80 g Himbeeren (frisch/tiefgekühlt)



1 1/2 Scheiben Vollkornbrot, 2 EL Kräuterfrischkäse, 1/4 Gurke



... und ab und zu ...



Wenn Süßigkeiten oder Knabberartikel gegessen werden, dann höchstens 1 Portion pro Tag.

Jede abgebildete Portion entspricht in etwa 95 kcal (Kilokalorien).

Getränke

unbegrenzt geeignet



begrenzt geeignet: maximal 1 Glas Fruchtsaft pro Tag



nicht geeignet



nicht geeignet



Anmerkungen

Die abgebildeten Tagesspeisepläne basieren größtenteils auf den Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – **die Optimierte Mischkost optimiX®**, die vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund¹ entwickelt wurde. Die Speisepläne sind in etwa auf 950 Kilokalorien pro Tag ausgelegt und beziehen sich auf eine geringe körperliche Aktivität. Sie zeigen jeweils fünf Mahlzeiten, 2 kalte Hauptmahlzeiten (z. B. morgens und abends), 1 warme Hauptmahlzeit (z. B. mittags) und 2 Zwischenmahlzeiten (z. B. vormittags und nachmittags). Je nach familiären Gewohnheiten kann die warme Hauptmahlzeit (mittags) mit der kalten Hauptmahlzeit (abends) getauscht werden.



¹ www.fke-do.de

Anhaltswerte für den Lebensmittelverzehr (bei 950 kcal pro Tag)

reichlich	· Getränke	700	ml/Tag
	· Brot, Getreide(flocken)	120	g/Tag
	· Kartoffeln oder Nudeln, Reis u. a. Getreide	120	g/Tag
	· Gemüse	150	g/Tag
	· Obst	150	g/Tag
mäßig	· Milch(produkte) ²	330	ml (g)/Tag
	· Fleisch, Wurst	35	g/Tag
	· Eier	1-2	St./Woche
	· Fisch	35	g/Woche
sparsam	Öl, Margarine, Butter	20	g/Tag

² 100 ml Milch (Joghurt, Quark) entsprechen im Calciumgehalt ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse.

modifiziert nach optimiX®

Trinken und Getränke

Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch wird ein kalorienfreies, ungesüßtes Getränk in einem Glas oder Becher angeboten. Wasser (Trinkwasser, Mineralwasser) ist das Getränk Nummer eins. Ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind alternativ geeignet. Fruchtsäfte sollten aufgrund ihres Zuckergehaltes mit Wasser gemischt werden (2 Teile Wasser, 1 Teil Saft).

¹ Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, 2015, Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund (www.fke-do.de)

IMPRESSUM

Herausgeber

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten (StMELF)
Ludwigstraße 2, 80539 München
www.stmelf.bayern.de
www.ernaehrung.bayern.de
E-Mail: info@stmelf.bayern.de
Nr. 08082013, Stand August 2019

Redaktion

Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)



www.kern.bayern.de

Gestaltung

360plus Design GmbH, München
www.360plus.com

Bildnachweis

Barbara Bonisolli/München, Alexander Werner/
Baiern, Behram Salmassinia/München (Titelbild),
StMELF (Bayernkarte)

Druck

Weber Offset GmbH, Ehrenbreitsteiner Str. 42,
80993 München
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger,
zertifizierter Waldbewirtschaftung

Hinweis

Diese Druckschrift wird kostenlos im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von den Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von 5 Monaten vor einer Wahl zum Zweck der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zweck der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.