

Portionsgrößen - eine Übersicht

Lebensmittel			Alter				Erwachsene	Kommentar		
			1 bis 3 Jahre	4 bis 6 Jahre	7 bis 10 Jahre					
Gemüse / Hülsenfrüchte	Gemüse roh (g)	3 x / Tag	50	60	70	3 x / Tag	100-200			
			90	110	130		200-300			
			30	40	50		75-100			
			30*	35*	40*		70-100			
			60	70	80		150-200			
	Obst	2 x / Tag	50	60	70	2 x / Tag	125			
			30	125	125		x			
	Getreide / Kartoffeln	5 x / Tag	4 x / Tag	30	40	50	50-70			
				30	40	50	50-60			
				40*	50	60	65-80			
				120	150	180	200-250			
				120	130	140	200-250			
				30*	40	50	50-60			
				90	120	150	130-180			
	Milch und Milchprodukte	3x / Tag	3x / Tag	125	125	150	200			
				100	100	110	180-250			
				50	50	60	200			
				20	20	30	50-60			
	Fisch	Fisch (g)	1-2 x / Woche	50	60	70	2x / Woche		150	Zu vermeiden insbesondere für Kinder: Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Butterfisch, Schnapper, Hai, Marlin, Königsmakrele, Ziegelfisch, Butter- und Schlangenkakrele Bevorzugen: Süßwasserfischarten: Saibling, Zander, Forelle, Karpfen, ODER Fettreiche Seefische: Lachs, Hering, Makrele
	Fleisch und Wurst	Fleisch / Wurst (g)	Max. 3 x / Woche	50	60	70	Max. 3 x / Woche		100-150	am besten mageres Fleisch
Eier	Eier (Stück)	Max. 2 x / Woche	1	1	1	Max. 3 x / Woche	1	Achtung: verarbeitete Eier in Gebäck oder Teigwaren zählen auch		
Öle und Fette	Öle und Fette (g)	täglich	5	25	25	täglich	15	sparsam mit Butter, Margarine, Mayonnaise, Schmalz, Kokosfett / -öl, Schlagobers, Sauerrahm, Crème Fraiche pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen bevorzugen		

Die Daten entstammen vorgeschlagenen Mengen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung und den im Rahmen des Projekts „Richtig Essen von Anfang an“ veröffentlichten vorgeschlagenen Mengen für Kinder
* errechnete bzw. ermittelte Werte

**An dieser Stelle sei erwähnt: hierbei handelt es sich lediglich um Orientierungswerte!
Tatsächliche Verzehrsmengen unterliegen individuellen Schwankungen und sind zudem abhängig von der jeweiligen Tagesverfassung und dem Ausmaß physischer Aktivität.
Diese Mengenangaben müssen keineswegs genau eingehalten werden, sie können unter- oder überschritten werden.
Kinder sollten immer selber entscheiden, welche Menge sie Essen möchten!**