

# Ernährung für Kleinkinder (1 bis 3 Jahre)



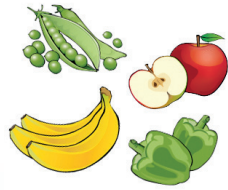
## Getränke

**täglich**

6–7 Portionen

zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten) sowie auch zwischendurch

Trinkwasser bevorzugt anbieten!



## Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

**täglich**

5 Portionen

zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)

Saisonales und regionales Angebot bevorzugen!



## Getreide und Erdäpfel

**täglich**

5 Portionen

zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)

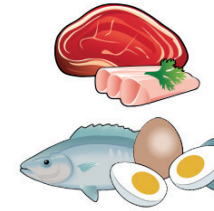


## Milch und Milchprodukte

**täglich**

3 Portionen

davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Buttermilch, Joghurt, Topfen, etc.) und 1 Portion „gelb“ (Käse)



## Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

**wöchentlich**

Fisch  
1–2 Portionen pro Woche

Fleisch, Wurst  
max. 3 Portionen pro Woche

Eier  
1–2 Stück pro Woche



## Fette und Öle

**sparsam**

5 Teelöffel pro Tag  
≈ 25 g pro Tag

pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl) oder Nüsse oder Samen (fein vermahlen!)

Streich-, Back- und Bratfett sparsam verwenden!



## Fettes, Süßes und Salziges

**selten**

max. 1 Portion pro Tag

Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Knabberereien, etc.) sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden) selten konsumieren!