

Ernährung für Kleinkinder (1 bis 3 Jahre)

 <p>Getränke</p>	 <p>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</p>	 <p>Getreide und Erdäpfel</p>	 <p>Milch und Milchprodukte</p>	 <p>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</p>	 <p>Fette und Öle</p>	 <p>Fettes, Süßes und Salziges</p>
<p>täglich</p> <p>6–7 Portionen</p> <p>zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten) sowie auch zwischendurch</p> <p>Trinkwasser bevorzugt anbieten!</p>	<p>täglich</p> <p>5 Portionen</p> <p>zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)</p> <p>Saisonales und regionales Angebot bevorzugen!</p>	<p>täglich</p> <p>5 Portionen</p> <p>zu allen Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie beide Zwischenmahlzeiten)</p>	<p>täglich</p> <p>3 Portionen davon 2 Portionen „weiß“ (Milch, Buttermilch, Joghurt, Topfen, etc.) und 1 Portion „gelb“ (Käse)</p>	<p>wöchentlich</p> <p>Fisch 1–2 Portionen pro Woche</p> <p>Fleisch, Wurst max. 3 Portionen pro Woche</p> <p>Eier 1–2 Stück pro Woche</p>	<p>sparsam</p> <p>5 Teelöffel pro Tag ≈ 25 g pro Tag</p> <p>pflanzliche Öle (z. B. Raps-, Olivenöl) oder Nüsse oder Samen (fein vermahlen!)</p> <p>Streich-, Back- und Bratfett sparsam verwenden!</p>	<p>selten</p> <p>max. 1 Portion pro Tag</p> <p>Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel (Süßigkeiten, Knabberereien, etc.) sowie energiereiche Getränke (z. B. Limonaden) selten konsumieren!</p>