



## Ernährung von Kindern

### Inhalt

► Merkblatt Ernährung von Kindern / Juni 2017

- 2 Früh übt sich...
- 2 Vorbildfunktion der Eltern
- 2 Gesundes Körpergewicht – die Energiebilanz
- 2 Die richtige Ernährung für Kinder
- 5 Ernährung von Kindern – das merke ich mir
- 6 Ernährungsempfehlungen für 1-jährige Kinder
- 7 Ernährungsempfehlungen für 2- bis 3-jährige Kinder
- 8 Ernährungsempfehlungen für 4- bis 6-jährige Kinder
- 9 Ernährungsempfehlungen für 7- bis 9- jährige Kinder
- 10 Ernährungsempfehlungen für 10- bis 12- jährige Kinder
- 11 Quellen
- 11 Impressum

## Ernährung von Kindern

### Früh übt sich...

Die Förderung der Gesundheit beginnt bereits im Kindesalter. In jungen Jahren werden die Grundpfeiler für einen gesunden Lebensstil eines Menschen gesetzt, auf die er als Erwachsener aufbauen kann. So werden vom Kind auch Normen und Werte der Umwelt im Umgang mit der Ernährung und der Gesundheit übernommen und prägen das (Ess- und Trink-) Verhalten und den Lebensstil im Erwachsenenalter. Daher gilt: Früh übt sich, wer etwas zu seiner Gesundheit beitragen will!

### Vorbildfunktion der Eltern

In den ersten Lebensjahren des Kindes bestimmen die Eltern das Lebensmittelangebot für ihre Sprösslinge. In diesem Spektrum entwickeln Kinder dann ihren Geschmack und ihre Vorlieben. Süss ist die einzige Präferenz, die Kinder von Geburt an mitbringen. Alle anderen Geschmacksvorlieben werden erlernt. Dabei sind Eltern und andere Bezugspersonen Vorbilder: Was mögen Mutter, Vater, Bruder, Grossmutter, Betreuerin oder Betreuer im Kindergarten, Lehrerinnen, Lehrer etc.? Und was nicht? Was kommt wann auf den Tisch, wo wird gegessen? Die Ernährungserfahrungen, die Kinder in den ersten Lebensjahren machen, bleiben; die Vorlieben aus der Kindheit verlieren sich selten.

### Gesundes Körpergewicht – die Energiebilanz

Kinder brauchen Energie für die Bewegung und zum Wachsen. Der Stoffwechsel arbeitet bei Kindern auf Hochtouren. Deshalb brauchen sie – bezogen auf das Körpergewicht – mehr Energie als Erwachsene. Beispiel: Ein 8-jähriges Mädchen mit 25 Kilogramm Körpergewicht benötigt täglich etwa 1700 kcal; ihre Mutter wiegt gut das zweieinhalbfache, braucht aber nur 600 kcal mehr als ihre Tochter.

Die Energiebilanz sollte immer ausgeglichen sein. Wenn über die Nahrung gleich viel Energie zugeführt wird, wie vom Kind wieder verbraucht wird, ist die Energiebilanz ausgeglichen. Isst das Kind über längere Zeit mehr, als es verbraucht, so führt dies zu Übergewicht. Isst es hingegen weniger, als es verbraucht, kann Untergewicht die Folge sein.

Ernährung und Bewegung gehören zusammen. Kinder, die ständig auf den Beinen sind, brauchen mehr Energie als Kinder, die sich kaum bewegen. Kinder sollten so aktiv wie möglich sein. Dazu gehören einerseits Aktivitäten im Alltag und andererseits sportliche Aktivitäten.

### Die richtige Ernährung für Kinder

Kindern nach dem Säuglingsalter – das heisst nach dem 1. Lebensjahr – bis zum Eintritt in die Pubertät wird eine abwechslungsreiche Mischkost empfohlen, gleich wie Erwachsenen. In den richtigen Mengen konsumiert sind alle Lebensmittel erlaubt.

Neben der Luft zum Atmen brauchen kleine (wie grosse) Menschen verschiedenste Nährstoffe, um gesund und leistungsfähig zu sein, zu wachsen und sich optimal zu entwickeln. Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und Wasser sind lebensnotwendig. Sie werden in unterschiedlichsten Mengen benötigt. Wasser bzw. Flüssigkeit müssen wir am allermeisten aufnehmen, von Vitaminen und Mineralstoffen genügen dagegen vergleichsweise Minimengen. Für die Gesundheit scheinen darüber hinaus auch Duft-, Farb- und Aromastoffe der Pflanzen eine Rolle zu spielen, die so genannten sekundären Pflanzenstoffe.

Die Schweizer Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern zwischen 4 und 12 Jahren zusammen.





#### Wasser trinken

- Wasser ist der Durstlöscher Nummer eins. Pro Tag sind vier bis fünf Gläser empfehlenswert.
- Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren.
- Hahnenwasser ist in der Schweiz sauber, günstig und überall verfügbar.



#### Gemüse & Früchte essen

- Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben geniessen, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe.
- Gemüse und Früchte bereichern jedes Essen und schmecken zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- Regionale und saisonale Gemüse und Früchte bevorzugen.



#### Regelmässig essen

- Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.
- Ein ausgewogenes Frühstück und/oder ein ausgewogenes Znüni sorgen für einen optimalen Start in den Tag.
- Znüni und Zvieri ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen.



#### Abwechslungsreich essen

- Abwechslung und Vielfalt bei der Lebensmittelwahl und Zubereitung tragen zu einer guten Versorgung mit Nährstoffen bei.
- Die Erwachsenen sind zuständig für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen. Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, auf das Erwachsene vertrauen können.
- Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.



#### Mit allen Sinnen geniessen

- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam essen, denn so schmeckt es besser.
- Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch.
- Essen ist ein sinnliches Erlebnis: Was wir sehen, riechen, schmecken, tasten und hören kann sowohl Lust als auch Abneigung auslösen. Kinder sind daher nicht immer offen für neue Lebensmittel. Geduld und Vertrauen lohnen sich.



### **Sind spezielle Kinderprodukte erforderlich?**

Kinderjoghurt, Kindermüesli, Kinderwurst, Kinderschnitten, Kinderriegel – Lebensmittel fürs Kind gibt's reichlich. Kleine, handliche Portionen, lustige Verpackungen, bunte Aufmachung, ein Spielzeug als Beigabe locken die Kleinen, der Hinweis auf spezielle Nährstoffe die Mütter und Väter. Geworben wird mit deren Gehalt an „guter Milch“, „wertvollen Vitaminen“, „nützlichen Nahrungsfasern“ usw. Den Ernährungswert dieser Lebensmittel generell zu beurteilen ist nicht möglich, zu verschieden sind sie. Eines lässt sich aber sagen: Kinderlebensmittel sind in der Regel teurer und keinesfalls notwendig, um den Sprössling mit allen Nährstoffen zu versorgen. Das können Sie mit ganz normalen Lebensmitteln sehr gut. Eine Überprüfung der Produkte lohnt sich. Lesen Sie die Zutatenliste, denn darin sind die Zutaten nach ihren Mengen in absteigender Reihenfolge aufgelistet. Achten Sie besonders auf Fett, Zucker, Honig und andere Süssungsmittel und vergleichen Sie mit „normalen“ Lebensmitteln. Da kann sich dann vieles bei genauerer Betrachtung als Süssigkeit entpuppen. Behandeln Sie es dann wie eine solche.

### **Können Kinder vegetarisch ernährt werden?**

Es gibt verschiedene Arten vegetarischer Ernährung, die unterschiedlich zu beurteilen sind. Die lacto-vegetarische Ernährung (ohne Fleisch/Fisch, jedoch mit Milch und Milchprodukten) oder die ovo-lacto-vegetarische Ernährung (ohne Fleisch/Fisch, jedoch mit Milch und Milchprodukten und Eiern) sind für Kinder möglich, wenn die Auswahl der Lebensmittel abwechslungsreich ist und das Kind mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird. Eine vegetarische Ernährung ist somit nur dann bedarfsdeckend, wenn das Kind ausreichend Milch und Milchprodukte konsumiert und der restliche Speiseplan stimmt, damit kein Mangel an Protein, Vitamin B12, Eisen, Omega-3-Fettsäuren oder anderen Nährstoffen.

In der veganen Ernährung werden nicht nur Fleisch und Fisch, sondern überhaupt alle Lebensmittel tierischen Ursprungs wie Milch, Milchprodukte, Eier, Honig usw. gemieden. Diese Ernährungsweise ist wegen der Gefahr schwerer Mangelerscheinungen

und gesundheitlichen Folgeschäden für Kinder nicht zu empfehlen. Wird ein Kind trotzdem vegan ernährt, ist eine regelmässige ärztliche Kontrolle, eine Ernährungsberatung durch eine qualifizierte Fachperson (siehe S. 11) und eine Ergänzung der Ernährung mit Vitamin B12 und allenfalls weiteren Nährstoffen erforderlich.

### **Spass und Genuss gehören dazu**

Bei allen guten Vorsätzen für eine ausgewogene Ernährung gehören auch Spass und Freude zum Essen dazu! Kinder beurteilen das Essen nicht nach dem Gesundheitswert. Sie wollen das Essen mit allen Sinnen erleben; Aussehen, Geschmack und Geruch sind für Kinder von grosser Bedeutung. Auch ältere Kinder wollen nicht in erster Linie gesund essen – ihnen sind körperliche oder psychische Leistungsfähigkeit, Fitness, gutes Aussehen usw. viel wichtiger. Kinder wollen also keine „theoretisch gesunde Ernährung“ sondern ein fantasievolles, abwechslungsreiches Essen, welches auch einmal „Fast Food“ und umfassen darf.

### **Auch die Zahngesundheit ist wichtig**

Es ist empfehlenswert, den Zuckerkonsum auf die Hauptmahlzeiten zu beschränken und danach die Zähne zu reinigen. Wenn zwischendurch Süssigkeiten genossen werden, dann nur zahnfreundliche Süsswaren wählen.



### Tipps für Eltern

- Eine gemeinsame Ess- und Tischkultur pflegen und so oft wie möglich miteinander essen – der Familientisch ist viel mehr als nur eine Essgelegenheit.
- Für eine möglichst freundliche Atmosphäre beim Essen sorgen und Kinder in das Gespräch mit einbeziehen.
- Die Menüwünsche der Kinder in den Speiseplan einbeziehen, daneben aber die eigenen Menüs nicht vergessen. Mit abgemachten „Spielregeln“ und Kompromissen kommt weder die Freude am Essen noch die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen zu kurz.
- Essen nicht als Druckmittel (zur Strafe oder als Drohung) einsetzen – aber auch nicht zur Belohnung oder zum Trost. Das Kind lernt dadurch falsche Verhaltensmuster, die es bis ins Erwachsenenalter begleiten (z.B. etwas Süßes als Belohnung, wenn eine Leistung erbracht ist usw.).
- Respektieren, wenn sich das Kind satt fühlt; Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung und sollen lernen, sich auf ihr Sättigungsgefühl zu verlassen, und nicht gezwungen werden, den Teller leer zu essen.
- Das Kind soll möglichst oft an der Menüplanung, am Einkauf und an der Zubereitung teilhaben.
- Speisen phantasievoll, abwechslungsreich und spannend gestalten. Kinder wollen mit allen Sinnen das Essen erleben.
- Ungewohnte Speisen öfter wieder anbieten und sich nicht entmutigen lassen, wenn das Kind beim ersten Mal nicht begeistert ist. Kinder essen gerne Gewohntes, und zudem ist das Geschmacksempfinden von Kindern starken Schwankungen ausgesetzt.
- Ganz wichtig: Eltern und Bezugspersonen sollen vorleben, was sie von ihren Kindern erwarten. Kinder lernen weniger durch Vorschriften und Verbote als durch das Vorbild der Eltern und Bezugspersonen.
- Kinder essen oft sehr unregelmässige Mengen. Manchmal mögen sie viel, dann wieder wenig. Auch ändern sich ihre Vorlieben sehr rasch. Solange der Speiseplan abwechslungsreich und

ausgewogen ist, Kinder gesund gedeihen, leistungsfähig sind und auch kein Unter- oder Übergewicht entwickeln, gibt es keinen Grund zur Sorge.

### Ernährung von Kindern – das merke ich mir

- Früh übt sich, wer etwas zu seiner Gesundheit beitragen will.
- Wasser trinken.
- Gemüse & Früchte essen.
- Regelmässig essen.
- Abwechslungsreich essen.
- Mit allen Sinnen geniessen.
- Eltern und Bezugspersonen sind immer Vorbilder.

Auf den folgenden Seiten finden Sie:

Ernährungsempfehlungen für 1-jährige Kinder

Ernährungsempfehlungen für 2- bis 3-jährige Kinder

Ernährungsempfehlungen für 4- bis 6-jährige Kinder

Ernährungsempfehlungen für 7- bis 9-jährige Kinder

Ernährungsempfehlungen für 10- bis 12-jährige Kinder



## Ernährungsempfehlungen für 1-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 1-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

### Getränke

Täglich 6 dl, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser (ohne oder mit wenig Kohlensäure) oder ungesüsster Früchte-/Kräutertee.

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 40 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 60 g). Pro Tag kann eine Portion durch 1 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3–4 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht\*:  
40 g Brot/Teig oder  
30 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder  
120 g Kartoffeln oder  
25 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milch/Milchprodukte.

1 Portion entspricht:

1 dl Milch oder

100 g Joghurt / Quark/ Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder

15 g Halbhart-/Hartkäse oder

30 g Weichkäse.

Täglich zusätzlich 1 Portion (= 30 g) eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse\*\*, Quark\*\*). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln.

### Öle, Fette & Nüsse

Täglich 2 Kaffeelöffel (ca. 10 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Kaffeelöffel gemahlene, ungesalzene Nüsse (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse).

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 Kaffeelöffel = 5 g pro Tag).

### Süßes & Salziges

Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit oder Snack konsumieren, z. B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stück Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 1 (Kinder-)Handvoll Chips oder 1 halbes Glas Süssgetränk (1 dl). Keine alkoholhaltigen oder koffeinhaltigen Getränke (z. B. Cola, Eistee oder Kaffee)!

\* Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.

\*\* zusätzlich zu den empfohlenen 3 Portionen Milch / Milchprodukten.



## Ernährungsempfehlungen für 2- bis 3-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 2-3-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

### Getränke

Täglich 7 dl, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser (ohne oder mit wenig Kohlensäure) oder ungesüßter Früchte-/Kräutertee.

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 50 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 75 g).

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3-4 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht\*:

45 g Brot/Teig oder  
35 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder  
140 g Kartoffeln oder  
30 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3-4 Portionen Milch/Milchprodukte.

1 Portion entspricht:

1 dl Milch oder  
100 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder  
15 g Halbhart-/Hartkäse oder  
30 g Weichkäse.

Täglich zusätzlich 1 Portion (= 50 g) eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse\*\*, Quark\*\*). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln.

### Öle, Fette & Nüsse

Täglich 3 Kaffeelöffel (15 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Kaffeelöffel ungesalzene Nüsse (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse) in gemahlener Form. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 Kaffeelöffel = 5 g pro Tag).

### Süßes & Salziges

Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit oder Snack konsumieren, z. B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stück Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 1 kleine Handvoll (20 g) Chips oder 1 halbes Glas Süssgetränk (1 dl). Keine alkoholhaltigen oder koffeinhaltigen Getränke (z. B. Cola, Eistee oder Kaffee)!

\* Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.

\*\* zusätzlich zu den empfohlenen 3 Portionen Milch / Milchprodukten.



## Ernährungsempfehlungen für 4- bis 6-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 4- bis 6-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

### Getränke

Täglich 8 dl, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z.B. Hahnen-/Mineralwasser (ohne oder mit wenig Kohlensäure) oder ungesüßter Früchte-/Kräutertee.

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 70 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 100 g).

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1–1,5 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3–4 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht\*:

50 g Brot/Teig oder  
40 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder  
180 g Kartoffeln oder  
40 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3–4 Portionen Milch/Milchprodukte.

1 Portion entspricht:

1 dl Milch oder  
100 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder  
15 g Halbhart-/Hartkäse oder  
30 g Weichkäse.

Täglich zusätzlich 1 Portion (= 50 g) eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse\*\*, Quark\*\*). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln.

### Öle, Fette & Nüsse

Täglich 4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (1 Portion = 20 g) ungesalzene Nüsse wie Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse.

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 Kaffeelöffel = 5 g pro Tag).

### Süßes & Salziges

Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit oder Snack konsumieren, z. B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stück Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 1 kleine Handvoll (20 g) Chips oder 1 Glas Süßgetränk (2 dl). Koffeinhaltige Getränke (z. B. Cola, Eistee, Kaffee) sind nicht geeignet. Keine alkoholhaltigen Getränke!

\* Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.

\*\* zusätzlich zu den empfohlenen 3 Portionen Milch / Milchprodukten.



## Ernährungsempfehlungen für 7- bis 9-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 7-9-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

### Getränke

Täglich 9 dl, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z.B. Hahnen-/Mineralwasser (ohne oder mit wenig Kohlensäure) oder ungesüßter Früchte-/Kräutertee. Keine koffein- oder alkoholhaltigen Getränke.

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 70 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 110 g).

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1-1,5 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3-4 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht\*:

65 g Brot/Teig oder

50 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder

220 g Kartoffeln oder

45 g Knäckebrot / Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 2-3 Portionen Milch/Milchprodukte.

1 Portion entspricht:

2 dl Milch oder

150-200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder

30 g Halbhart-/Hartkäse oder

60 g Weichkäse.

Täglich zusätzlich 1 Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse\*\*, Quark\*\*). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln.

1 Portion entspricht:

75 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder

2 Eier.

### Öle, Fette & Nüsse

Täglich 4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (1 Portion = 20 g) ungesalzene Nüsse wie Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse.

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1-2 Kaffeelöffel = 5-10 g pro Tag).

### Süßes & Salziges

Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit oder Snack konsumieren, z. B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stück Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 1 kleine Handvoll (20 g) Chips oder 1 Glas Süßgetränk (2 dl). Koffeinhaltige Getränke (z. B. Cola, Eistee, Kaffee) sind nicht geeignet. Keine alkoholhaltigen Getränke!

\* Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.

\*\* zusätzlich zu den empfohlenen 3 Portionen Milch / Milchprodukten.



## Ernährungsempfehlungen für 10- bis 12-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen lehnen sich an die Richtlinien des Forschungsinstitutes für Kinderernährung in Dortmund an und gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 10–12-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

### Getränke

Täglich 1 Liter, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser (ohne oder mit Kohlensäure) oder ungesüßter Früchte-/Kräutertee.

### Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 80 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 120 g).

Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

### Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3–4 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht\*:

100 g Brot/Teig oder

65 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder

270 g Kartoffeln oder

60 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

### Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milch/Milchprodukte.

1 Portion entspricht:

2 dl Milch oder

150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder

30 g Halbhart-/Hartkäse oder

60 g Weichkäse.

Täglich zusätzlich 1 Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse\*\*, Quark\*\*). Zwischen diesen Proteinquellen abwechseln.

1 Portion entspricht:

90 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder

2–3 Eier.

### Öle, Fette & Nüsse

Täglich 4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (1 Portion = 20 g) ungesalzene Nüsse wie Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse.

Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 2 Kaffeelöffel = 10 g pro Tag).

### Süßes & Salziges

Pro Tag maximal 1 kleine Süßigkeit oder Snack konsumieren, z. B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stk. Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 1 kleine Handvoll (20 g) Chips oder 1 Glas Süßgetränk (2 dl). Koffeinhaltige Getränke wie z. B. Eistee und Cola nur als Ausnahme! Keine alkoholhaltigen Getränke!

\* Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.

\*\* zusätzlich zu den empfohlenen 3 Portionen Milch / Milchprodukten.



## Quellen

- Cremer M, Laimbacher J. Ernährung von Schulkindern. 1. Auflage. Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2008.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung FKE, Dortmund: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost optimiX. Dortmund, 2009.
- Eidgenössische Ernährungscommission. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK.
- Zürich: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2015.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, 2017. [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie: Empfehlungen für die Kleinkindernährung, 2017. [www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

## Weitere Informationen

- Informationen und Unterlagen zur Schweizer Ernährungsscheibe [www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe](http://www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe)
- Merkblatt „Tipps für gesunde Znüni und Zvieri“ [www.sge-ssn.ch/unterlagen](http://www.sge-ssn.ch/unterlagen)

## Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch).

## Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung Juni 2017**

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Ernährungstest  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 [Besuchen Sie uns auf Facebook](#)