

# Ernährungsempfehlungen für 13- bis 14-jährige Kinder

Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: 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 (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise. Die Portionsgrößen wurden dem altersabhängigen Nährstoff- und Energiebedarf angepasst, können aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung sein, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität abhängt. In dieser Altersgruppe kann sich ausserdem der Entwicklungsstand von Kind zu Kind ziemlich stark unterscheiden. Einzelne befinden sich bereits in der Pubertät und orientieren sich auch im Essverhalten an den Erwachsenen, andere sind hingegen noch etwas weniger weit.

---

## Fette und Öle

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) hochwertiges Pflanzenöl, wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche, z.B. für Salatsaucen, verwenden.

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Pflanzenöl, wie Erdnuss-, Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen konsumieren.

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) essen.

---

## Süssigkeiten

Pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit konsumieren (<50 g), z.B. 1 kleines Stück Kuchen, eine kleine Portion Glace (Süssigkeiten enthalten teilweise versteckte Fette und fördern Karies, daher massvoll geniessen).

Pro Tag maximal 10 g Zucker in Form von Konfitüre (20 g), Honig (10 g) oder 2.5 Würfelzucker essen.

---

## Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

Pro Woche 4 Portionen Fleisch essen (1 Portion = 90 g); mehr ist unnötig, weniger ist möglich (maximal ein Mal in Form von Gepökeltem wie Schinken oder Wurst).

Pro Woche 2 Portionen Fisch vorsehen (1 Portion = 100 g).

Pro Woche 3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier, z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremes verwenden.

Pro Woche 1 Portion Hülsenfrüchte konsumieren (1 Portion = 60 g roh).

---

## Milch und Milchprodukte

Pro Tag 2-3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 180 g Jogurt oder 150 g Quark oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).

---

## Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag 3-4 Portionen (1 Portion = 120-160 g) stärkehaltige Beilagen wie Kartoffeln, Reis, Getreide, Teigwaren, Brot oder Flocken essen. Vollkornprodukte bevorzugen.



# Ernährungsempfehlungen für 13- bis 14-jährige Kinder

---

## Früchte

Pro Tag 2-3 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = 100-150 g), möglichst roh und gut gereinigt (1 Portion = z.B. ein Apfel, eine Banane, 3 Zwetschgen, ein Schälchen Beeren, 1 dl Fruchtsaft).

---

## Gemüse

Pro Tag 2-3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens ein Mal roh, z.B. als Dip oder als gemischter Salat (1 Portion = 100 g Gemüse, 50 g Blatt- oder 100 g Mischsalat, 1 dl Gemüsesaft).

---

## Getränke

Pro Tag 1-1.5 Liter Flüssigkeit trinken, ungesüßte Getränke bevorzugen (Trinkwasser, Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure, Kräuter-, Früchtetee, verdünnte Fruchtsäfte, stark verdünnte Sirupe). Keine alkoholhaltigen Getränke! Koffeinhaltige Getränke wie z.B. Eistee oder Cola nur als Ausnahme!

