

## Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen in der Optimierten Mischkost für die Altersgruppen von 1-6 Jahren

Alter (Jahre)		1	2-3	4-6
<b>Gesamtenergie</b>	kcal/Tag	850	950	1250
<b><u>Empfohlene Lebensmittel</u></b>				
≥ 90 % der Gesamtenergie				
<b>reichlich</b>				
Getränke	ml/Tag	600	700	800
Gemüse	g/Tag	120	150	200
Obst	g/Tag	120	150	200
Kartoffeln <sup>1</sup>	g/Tag	100	120	150
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	150
<b>mäßig</b>				
Milch, -produkte <sup>2</sup>	ml (g)/Tag	300	330	350
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40
Eier	Stck./Woche	1-2	1-2	2
Fisch	g/Woche	25	35	50
<b>sparsam</b>				
Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25
<b><u>Geduldete Lebensmittel</u></b>				
≤ 10 % der Gesamtenergie	max. kcal/Tag	85	95	125
Bsp. : je 100 kcal = 1 Kugel Eiscreme oder 45 g Obstkuchen o. 4 Butterkekse o. 4 EL Flakes o. 4 TL Zucker o. 2 EL Marmelade o. 30 g Fruchtgummi o. 20 g Schokolade o. 10 Stck. Chips o. 1 Glas Limonade				

<sup>1</sup> oder Nudeln, Reis u. a. Getreide; <sup>2</sup> 100 ml Milch entsprechen ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse