

Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen für Erwachsene und Kinder

Karte
1/5



8x
täglich

Getränke

1 Portion = 1 Glas

Ungesüsste Getränke, Wasser bevorzugen



2x
täglich

Gemüse

1 Portion = so viel wie in einer Hand gefasst werden kann

Verschiedene Sorten auswählen

Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen für Erwachsene und Kinder

Karte
2/5



1x
täglich

Salat

1 Portion = zwei Hände voll



2x
täglich

Früchte

1 Portion = so viel wie in einer Hand gefasst werden kann
Verschiedene Sorten auswählen

Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen für Erwachsene und Kinder

Karte
3/5



3x
täglich



4x
täglich

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

1 Portion = die Grösse der eigenen Faust, bei Brot die ganze Handfläche, bei Getreideflocken die Handinnenfläche
Vollkornprodukte bevorzugen



1x
täglich



Fleisch, Fisch, Eier und Tofu

1 Portion = so gross wie die Handinnenfläche
und so dick wie der kleine Finger

Ersatzweise eine zusätzliche Portion Milchprodukte oder Hülsenfrüchte

Ausgewogene Ernährung in handlichen Portionen für Erwachsene und Kinder

Karte
4/5



2x
täglich



2-3x
täglich

Milchprodukte

1 Portion = 1 Becher

Käse in der Grösse von zwei Fingern



1x
täglich



1-2x
täglich

Milch

1 Portion = 1 Glas



Öle, Fette und Nüsse

1 Portion = 1 Daumenhälfte Öle/Fette
Zusätzlich eine kleine Handvoll ungesalzene Nüsse



Süßes, salzige Snacks und Süssgetränke

1 Portion = 1 Fingerspalte voll bei Schokolade,
eine kleine Handvoll oder ein Glas