



DER BUNTE TELLER FÜR GROSS UND KLEIN

## *So stellst du eine ausgewogene Mahlzeit zusammen*

Gerade für Kleinkinder sind regelmäßige Mahlzeiten wichtig. Am besten bekommen sie drei Hauptmahlzeiten und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten oder Snacks. Und dazwischen? Legt ihr am besten Essenspausen ein und trinkt Wasser oder ungesüßten Tee.

# So kann der Teller aussehen

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus Gemüse, kohlenhydratreichen Lebensmitteln, eiweißreichen Lebensmitteln und etwas Fett.



Bei süßen Mahlzeiten (z. B. Frühstück) kannst du den halben Teller Gemüse durch einen viertel Teller Obst ersetzen.

## $\frac{1}{4}$ Teller für eiweißreiche Lebensmittel

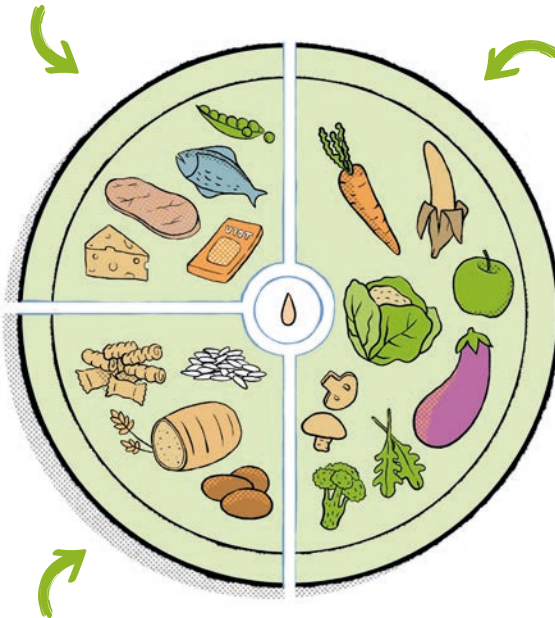
**Kalt:** z. B. Käse, Joghurt, Quark, Schinken

**Warm:** z. B. Bohnen, Tofu, Ei, Fisch, Fleisch

## $\frac{1}{2}$ Teller für Gemüse

**Kalt:** z. B. Salat, Paprika, Tomate, Gurke

**Warm:** z. B. gekochte Möhren, Zucchini, Blumenkohl



## 1 Teelöffel Fett

Öl, Butter oder Margarine

## $\frac{1}{4}$ Teller für kohlenhydratreiche Lebensmittel

**Kalt:** z. B. Brot, Brötchen

**Warm:** z. B. gekochte Kartoffeln, Nudeln, Reis