

# Mein Teller



ÖLE,  
FETTE  
UND  
NÜSSE

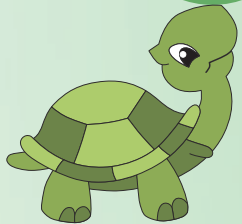
2-3 Esslöffel Öle und Fette  
1 kleine Handvoll Nüsse und Samen



0.6-1 Liter

3 Portionen

FRÜCHTE  
UND  
GEMÜSE



2 Portionen

STÄRKE-  
BEILAGE











3-4 Portionen

3-4 Portionen

PROTEIN-  
QUELLE

1 Portion

# Portionengrössen

1 Portion =	Täglich empfohlene Menge	Persönliche Empfehlungen
	Wasser/ungesüsste Getränke 0.6-1 Liter	
	Früchte und Gemüse 2 Portionen Früchte 3 Portionen Gemüse	
	Getreideprodukte und Kartoffeln 3-4 Portionen	
	Milchprodukte 3-4 Portionen	
	Hülsenfrüchte, Tofu, Fleisch, Fisch und Eier 1 Portion	
	Nüsse und Samen 1 kleine Handvoll (Kinder unter 3 Jahren in gemahlener Form)	
	Öle und Fette 2-3 Esslöffel	
	Süßes und Salziges max. 1x täglich eine kleine Menge	

**Richtlinie: Die Portionen-Angaben richten sich an Kinder bis zu 12 Jahren.  
Eine Portion entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat.  
Die Portion erhöht sich mit dem Wachstum der Hand.**



Mit fachlicher Unterstützung der  
Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, sge-ssn.ch



Download Tellermodelle des Kantons Zug  
Amt für Sport und Gesundheitsförderung

# Mein persönliches Tagesbeispiel

Frühstück

Zwischenmahlzeit

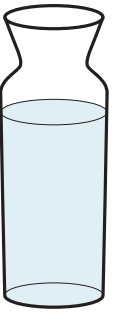
Mittagessen

Zwischenmahlzeit

Abendessen

Notizen

Über den Tag  
verteilt Wasser  
trinken



## Iss den Regenbogen!

Achte darauf, dass dein Teller so farbig wie möglich aussieht. Das hilft dir dabei, viele verschiedene Vitamine und Nährstoffe zu essen.