

# ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR JUGENDLICHE



**TÄGLICH**



## **Neben einer gesunden und ausgewogenen Ernährung braucht der Körper auch Bewegung.**

Jeden Tag mindestens **1 Stunde Bewegung mittlerer/höherer Anstrengung** (Ausdauer) und an mindestens 3 Tagen die Woche auch **muskelkräftigende Übungen** (sind Teil der 60 Min. Bewegung pro Tag).

### **Täglich 6 Portionen alkoholfreie, energiarmer, ungesüßte Getränke**

**1 Portion = 1 Glas (200 - 250 ml)**

- Die besten Durstlöscher sind: Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.
- Regelmäßig über den Tag verteilt trinken und nicht auf das Durstgefühl warten.
- Limonaden zählen zur Kategorie Süßes und enthalten neben viel Zucker meist eine Reihe an Zusatzstoffen. Außerdem sättigen sie nicht.
- Energy Drinks enthalten zudem Koffein und sind keine Durstlöscher. Sie sind für Kinder nicht geeignet und auch für Jugendliche nicht empfehlenswert.

### **Täglich 5 Portionen Gemüse, Hülsenfrüchte & Obst**

**1 Portion = 1 Handvoll für großstückiges Gemüse und Obst (z. B. Apfel oder Kohlrabi)**

**1 Portion = 2 Handvoll für kleinstückiges Gemüse und Obst (z. B. Salat oder Kirschen) und Hülsenfrüchte (gekocht)**

- 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte
- 2 Portionen Obst
- Hin und wieder kann ein Glas Smoothie oder Saft eine Portion Gemüse oder Obst ersetzen.

### **Täglich 4 (bis 5) Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel**

**5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder**

**1 Portion = 2 Fäuste Kartoffeln/Nudeln/Reis (gekocht), 1 Handfläche (= Hand mit Finger) Brot/Gebäck, 1 Handvoll Getreide**

- Am besten in der Vollkornvariante

### **Täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte**

**1 Portion = 1 Glas Milch/Joghurt (ca. 200 ml), 2 - 3 handflächengroße dünne Scheiben Käse, 1 Faust Topfen/Hüttenkäse**

- 2 Portionen weiß (z. B. Milch, Joghurt, Topfen, Buttermilch, Hüttenkäse)
- 1 Portion gelb (Käse)

### **Täglich 1 - 2 Portionen pflanzliche Fette & Öle, Nüsse & Samen**

**1 Portion = 2 Esslöffel Nüsse/Samen, 1 Esslöffel Öl**

### **Wöchentlich**

**1 Portion = 1 handtellergroßes (= Hand ohne Finger) fingerdickes Stück Fleisch oder Fisch, bis zu 3 handtellergroße Scheiben Wurst/Schinken, 1 Ei**

- mind. 1 - 2 Portionen Fisch, max. 2 - 3 Portionen Fleisch oder magere Wurst
- max. 3 Eier\*

### **Sparsam (Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte)**

**1 Portion = 1 Esslöffel**

### **Selten (Salziges & Süßes, Fettiges, energiereiche Getränke, Süßigkeiten, Knabbereien)**

**1 Portion = 1 kleine Handvoll – selten, dafür aber bewusst genießen**

\*Laut ÖGE/DGE kann derzeit keine klare Obergrenze für den Verzehr von Eiern abgeleitet werden. Eine unbegrenzte Menge ist dennoch nicht empfehlenswert.

