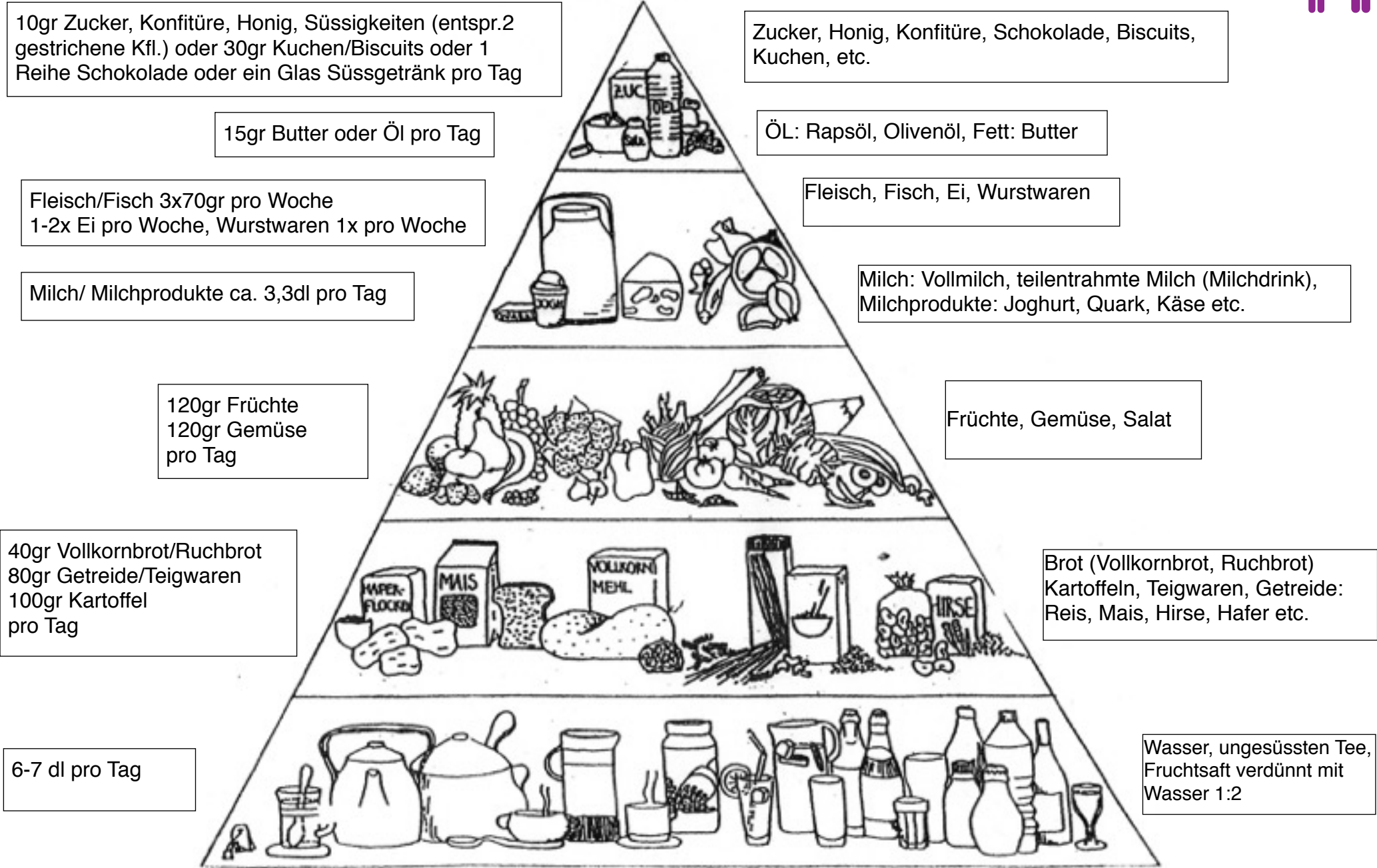




Lebensmittel Pyramide für Kleinkinder 1-3 Jahre



10gr Zucker, Konfitüre, Honig, Süßigkeiten (entspr.2 gestrichene Kfl.) oder 30gr Kuchen/Biscuits oder 1 Reihe Schokolade oder ein Glas Süssgetränk pro Tag

Zucker, Honig, Konfitüre, Schokolade, Biscuits, Kuchen, etc.

15gr Butter oder Öl pro Tag

ÖL: Rapsöl, Olivenöl, Fett: Butter

Fleisch/Fisch 3x70gr pro Woche
1-2x Ei pro Woche, Wurstwaren 1x pro Woche

Fleisch, Fisch, Ei, Wurstwaren

Milch/ Milchprodukte ca. 3,3dl pro Tag

Milch: Vollmilch, teilentrahmte Milch (Milchdrink),
Milchprodukte: Joghurt, Quark, Käse etc.

120gr Früchte
120gr Gemüse
pro Tag

Früchte, Gemüse, Salat

40gr Vollkornbrot/Ruchbrot
80gr Getreide/Teigwaren
100gr Kartoffel
pro Tag

Brot (Vollkornbrot, Ruchbrot)
Kartoffeln, Teigwaren, Getreide:
Reis, Mais, Hirse, Hafer etc.

6-7 dl pro Tag

Wasser, ungesüßten Tee,
Fruchtsaft verdünnt mit
Wasser 1:2