

Anhaltswerte für altersgemäße Lebensmittelmengen (g/Tag bzw. (5 Tage)) und Portionsgrößen in der Mittagsmahlzeit der optimieren Mischkost

Alter (Jahre)	4-6	7-9	10-12	13-14 weiblich	13-14 männlich	15-18 weiblich	15-18 männlich
Portionsgröße (ohne Getränk)	350 g	400 g	480 g	480 g	650 g	600 g	750 g
Lebensmittelgruppe:	Lebensmittelmengen in g pro Tag (5 Tage)						
Getränke	200 (1000)	250 (1250)	280 (1400)	280 (1400)	350 (1750)	350 (1750)	400 (2000)
Kartoffeln/Nudeln/Reis (gegart)	150 (750)	180 (900)	220 (1100)	220 (1100)	280 (1400)	270 (1350)	330 (1650)
Hülsenfrüchte	10 (50)	10 (50)	11 (55)	11 (55)	15 (75)	15 (75)	20 (100)
Gemüse, Rohkost*	110 (550)	150 (750)	170 (850)	170 (850)	200 (1000)	190 (950)	220 (1100)
Fleisch	25 (125)	30 (150)	35 (175)	35 (175)	45 (225)	40 (200)	50 (250)
Fisch	50 g/Woche	75 g/Woche	90 g/Woche	100 g/Woche	100 g/Woche	100 g/Woche	100 g/Woche
Fette (z.B. zum Braten, in Soße, Salat)	8 (40)	10 (50)	12 (60)	12 (60)	15 (75)	14 (70)	17 (85)
Eier (1 Ei = 55 g)	8 (40)	10 (50)	12 (60)	12 (60)	15 (75)	14 (70)	17 (85)
Brot/Getreideflocken (z.B. zur Suppe)	6 (30)	8 (40)	10 (50)	10 (50)	14 (70)	13 (65)	15 (75)
Obst (z.B. im Auflauf)	6 (30)	8 (40)	10 (50)	10 (50)	14 (70)	13 (65)	15 (75)
Milch/-produkte (z.B. in Soße, Auflauf)	10 (50)	11 (55)	13 (65)	13 (65)	20 (100)	16 (80)	22 (110)
Süßes (z.B. in süßen Hauptspeisen)	7 (35)	8 (40)	10 (50)	10 (50)	13 (65)	12 (60)	15 (75)
Sonstiges, z.B. Mehl (z.B. in Soße)	10 (50)	11 (55)	13 (65)	13 (65)	20 (100)	16 (80)	22 (110)

* Rohkostmengen können um 1/3 geringer sein.

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) (Hrsg.): Empfehlungen für das Mittagessen in Kindertagesstätten und Ganztagschulen, Dortmund 2010, Seite 29