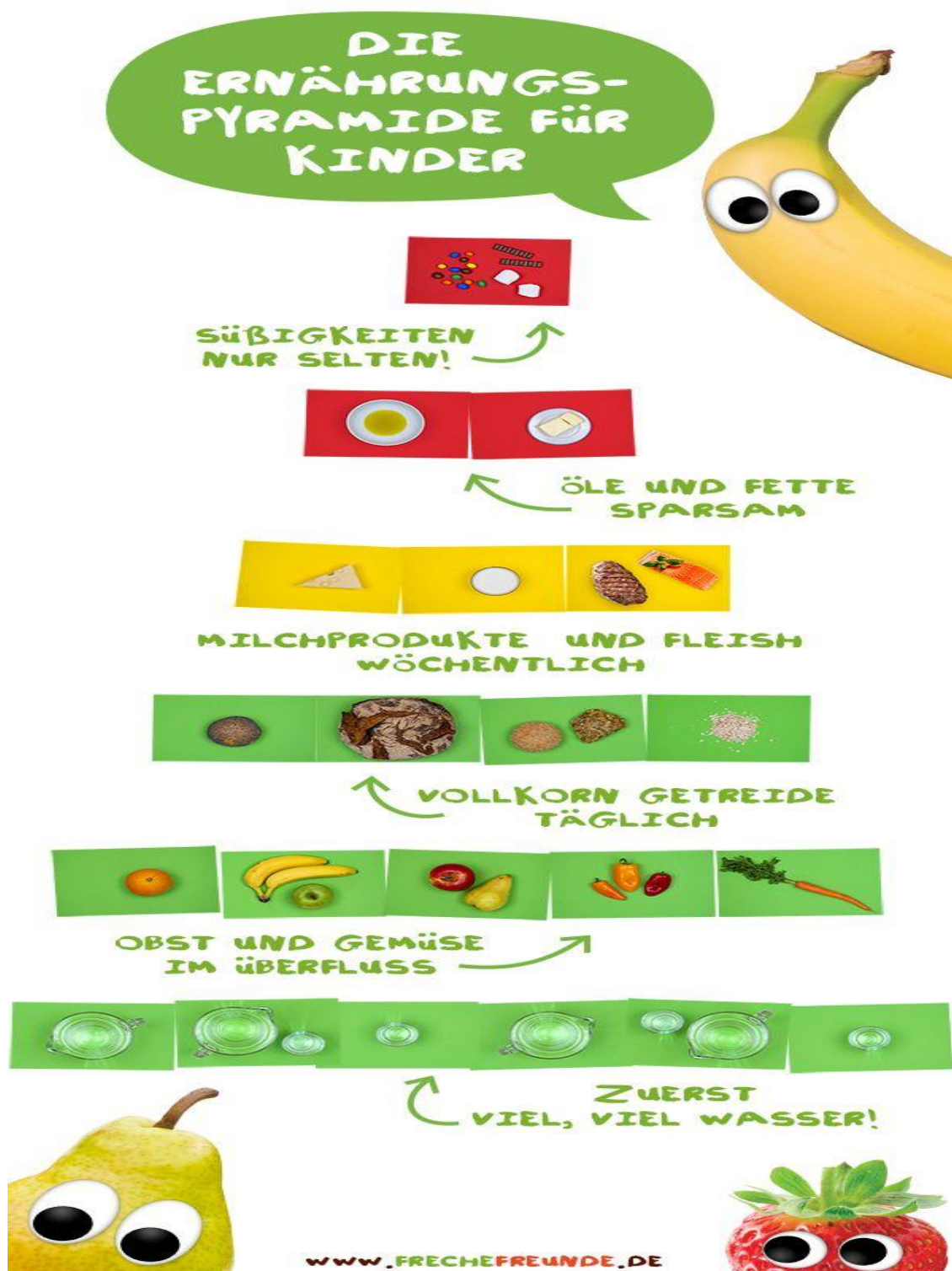


## Kernbotschaften zum Thema Essen

- Eltern sind Vorbilder
- Gemeinsam mit dem Kind essen und geniessen
- Kinder brauchen regelmässige Mahlzeiten (5-6 pro Tag, inkl. Zwischenmahlzeiten)
- Neue Lebensmittel immer wieder probieren
- Eltern bestimmen welches Essen es wann und in welcher Form (roh, gekocht) gibt. Das Kind bestimmt was und wieviel es davon essen möchte.
- Wasser ist gesund – aus dem Becher oder Hahn



# Was ist eine angemessene Portion für ein Kind?

Eine Kinderhand als Maß für die richtige Portionsgröße



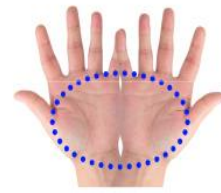
1 Portion **großstückiges Obst und Gemüse** (eine Handvoll)



1 Portion **Fleisch, Wurst oder Fisch** (Handteller ohne Finger)



1 Portion **Brot** (ganze Handfläche mit ausgestreckten Fingern)



1 Portion **Kartoffeln, Nudeln, kleinstückiges Obst und Gemüse** (zwei Hände, zur Schale geformt)

