

Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen in optimi~~X~~

Anteile gesamt

	4-6 Jahre		13-14 Jahre		
	w	m	w	m	
Energie (kcal/Tag)	1450		2200	2700	Verzehr
Menge (g/Tag)	2000		2820	3160	%

Empfohlene Lebensmittel

reichlich

Getränke (ml/Tag)	800	1200	1300	40
Brot, Getreide (-flocken) (g/Tag)	170	250	300	9
Kartoffeln ¹ (g/Tag)	130	200	250	7
Gemüse (g/Tag)	200	260	300	10
Obst (g/Tag)	200	260	300	10
				76

mäßig

Milch, -Produkte ² (g/Tag)	350	425	450	18
Fleisch, Wurst (g/Tag)	40	65	75	2
Eier (Stck./Woche)	2	2-3	2-3	<1
Fisch (g/Woche)	100	200	200	<1
				21

sparsam

Öl, Margarine, Butter (g/Tag)	25	35	40	1
-------------------------------	----	----	----	---

Geduldete Lebensmittel

	≤ 10 % der Gesamtenergie			3
max. kcal/Tag	150	220	270	

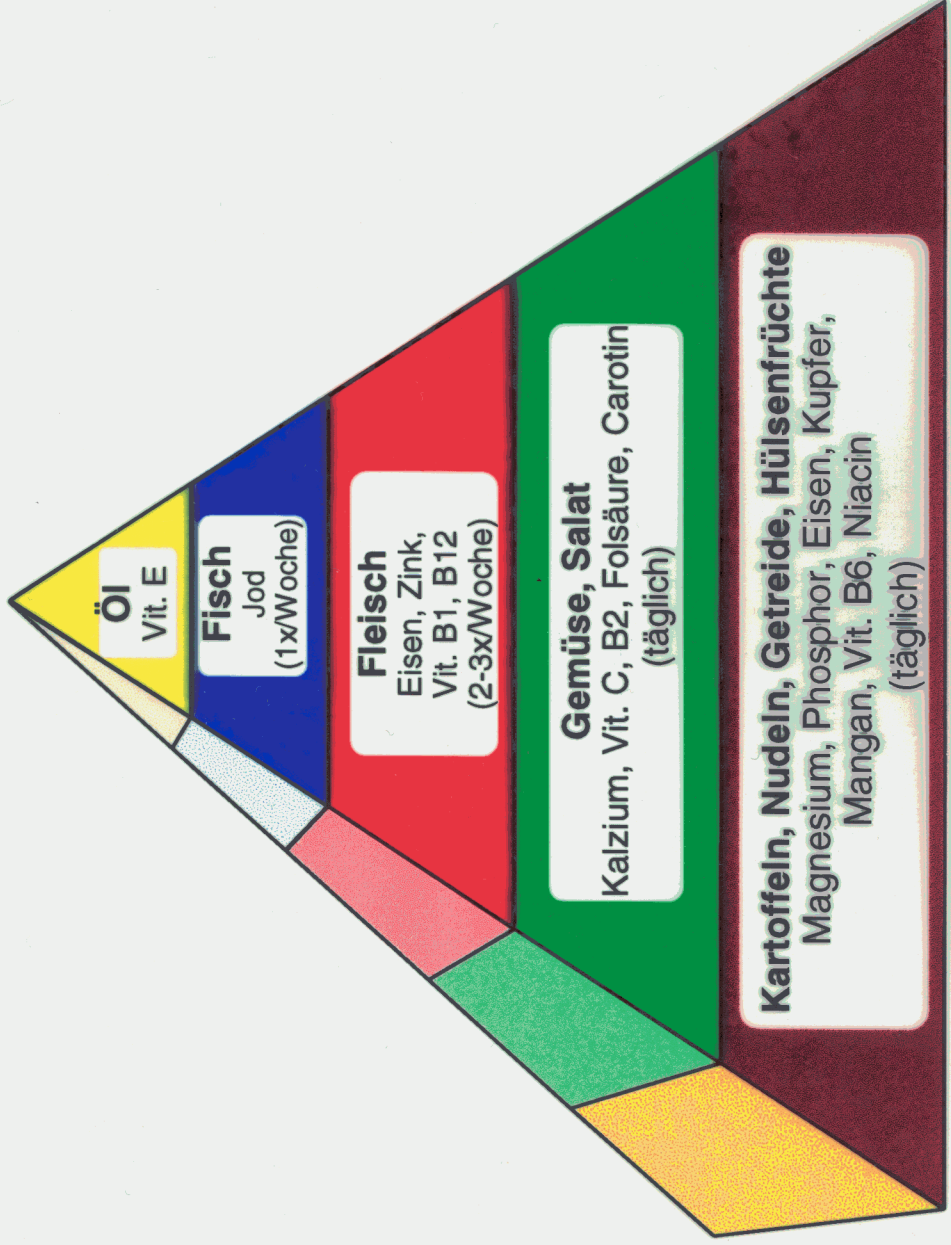
Bsp.: je 100 kcal = 1 Kugel Eiscreme oder 45 g Obstkuchen oder 4 Butterkekse oder 4 EL Flakes
 oder 4 TL Zucker oder 2 EL Marmelade oder 30 g Fruchtgummi
 oder 20 g Schokolade oder 10 Stück Chips

¹ oder Nudeln, Reis u.a. Getreide

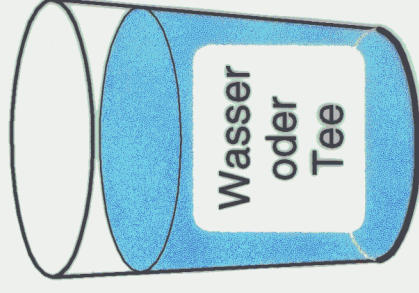
² 100 ml Milch entsprechen im Kalziumgehalt ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse

optimiX

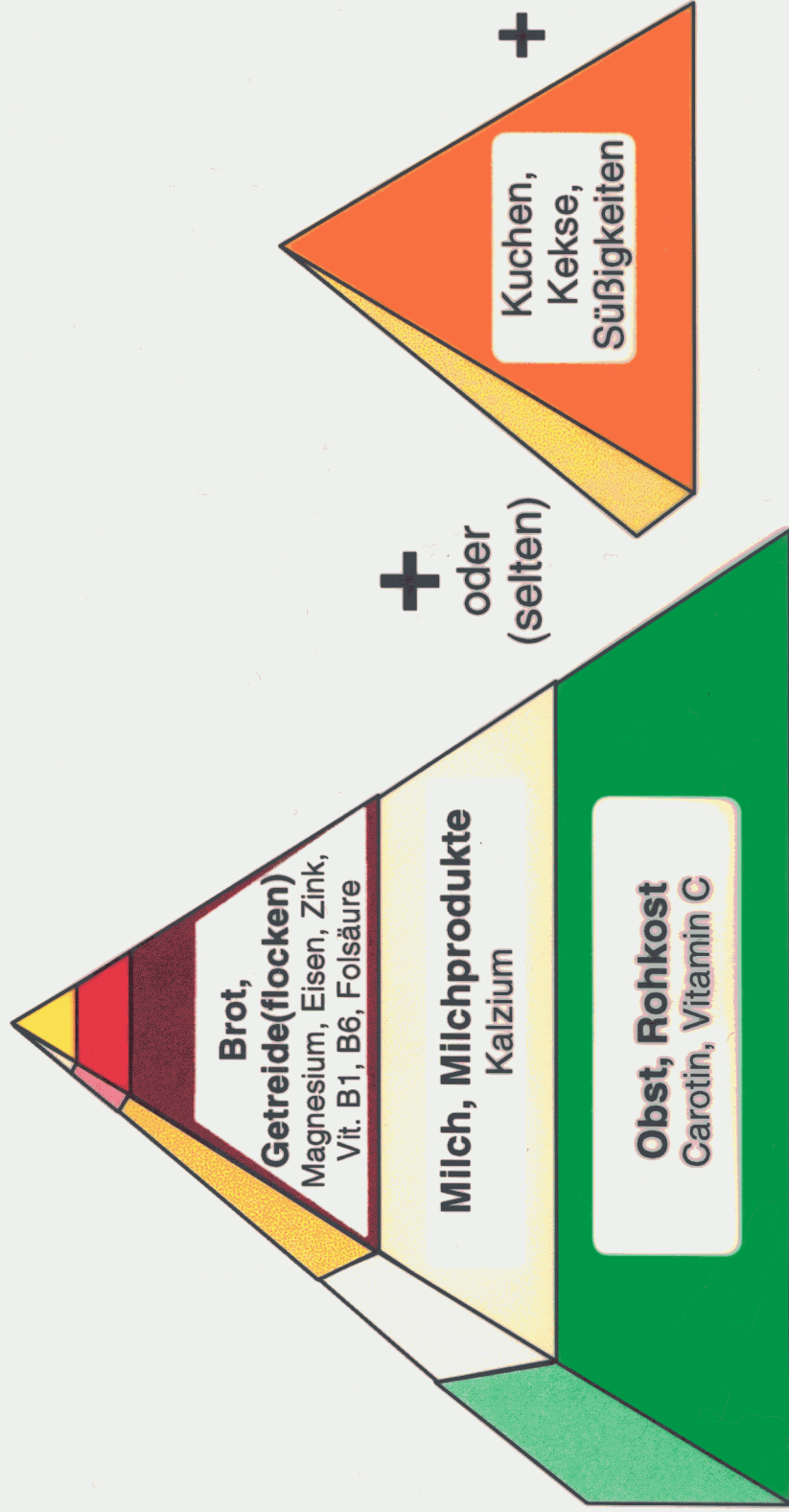
1 warme Mahlzeit pro Tag
(z. B. das Mittagessen)



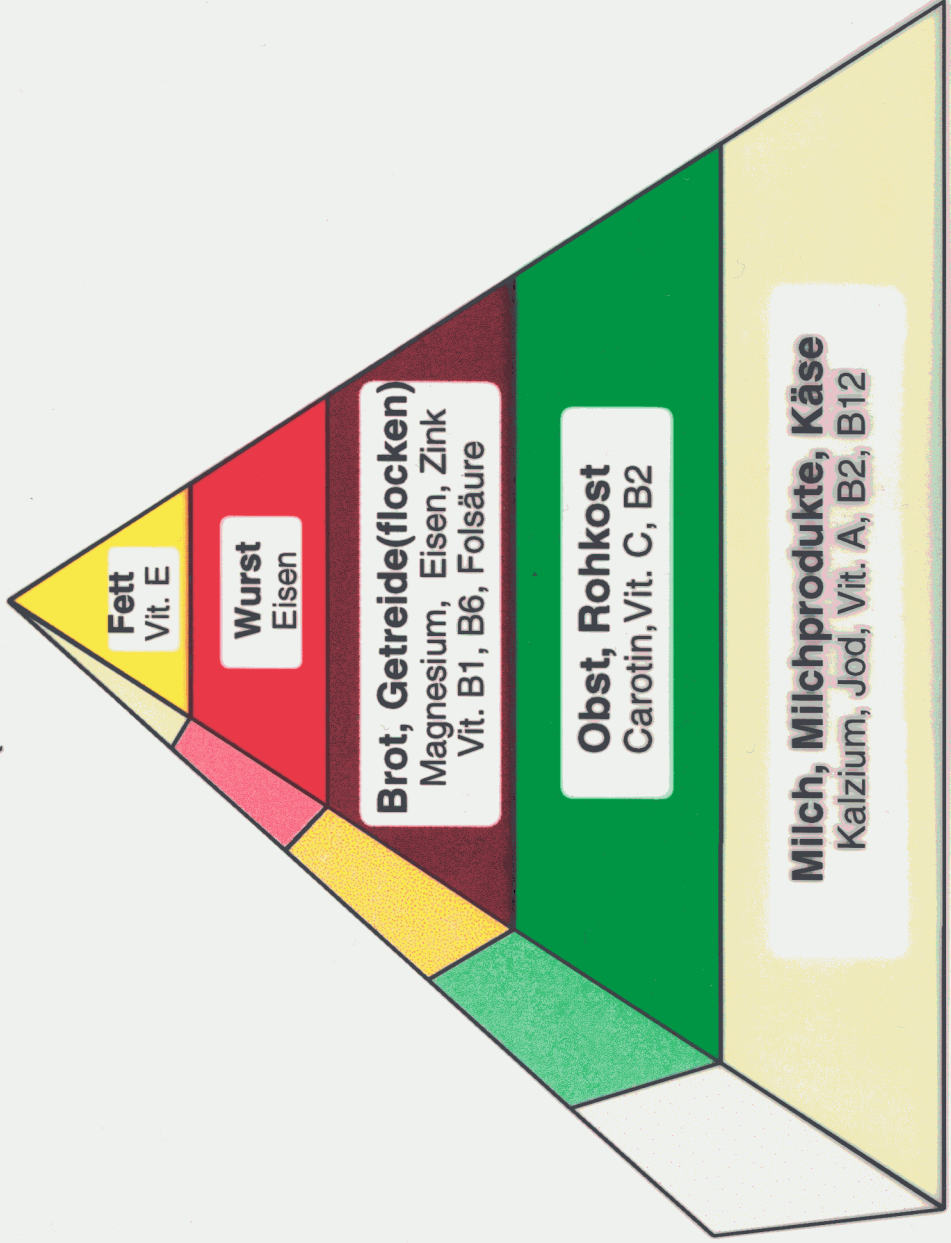
+



2 Zwischenmahlzeiten pro Tag (z. B. vormittags und nachmittags)



2 kalte Mahlzeiten pro Tag
(z. B. Frühstück und Abendessen)



optimiX

Die 3 Regeln

Fett- und zuckerreiche Lebensmittel: sparsam

Tierische Lebensmittel: mäßig

Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr

Protein, Fett, Fettsäuren,
Kohlenhydrate, Ballaststoffe,
Vitamine, Mineralstoffe,
Wasser

Prävention späterer ernährungsmitbedingter Krankheiten

z. B. Herz-Kreislauferkrankheiten,
Adipositas, Diabetes mellitus,
Osteoporose, Gicht, Karies,
Darmerkrankungen, manche Krebsarten

optimiX

Die optimierte Mischkost

Lebensmittelauswahl

- übliche, preiswerte Lebensmittel
- wenig Fertigprodukte,
keine Diätprodukte

Essensvorlieben

z. B. Süßes, Pommes frites,
Fast Food

Mahlzeitengewohnheiten

- drei Hauptmahlzeiten
(2 Brotmahlzeiten, 1 warme Mahlzeit)
- zwei Zwischenmahlzeiten
(Pausenbrot, Nachmittagsmahlzeit)