

Der EDEKA Ernährungs-Check

Auswertung für 1-jährige Kinder

Übertragen Sie hier die Zahlen aus dem Ernährungs-Check. Entspricht das Resultat den Empfehlungen der Woche?

Bitte beachten Sie: Die Angaben im Auswertungsbogen sind eine Orientierungshilfe. Oft sind z. B. Lebensmittel innerhalb einer Gruppe gegeneinander austauschbar.

Bei Fragen wenden Sie sich gern an unsere Ernährungsservice Hotline unter 01803 33 522*.

*(0,09 Euro/Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom, ggf. abweichend bei Anruf aus Mobilfunknetz)

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|------------------------|
| Extras (Schoki, Knabber & Co.) | Empfohlene Menge | Tatsächliche Menge | Ziel erreicht? Ja/Nein |
| 1 mittlere Portion Pommes, 4 Chickennuggets, 1 Hamburger, 1/2 Pizza oder 1 Bratwurst mit Brötchen | 0 | | |
| 1 Riegel Schokolade, 1 kleines Stück Kuchen, 1 kleines Eis, 1 Schälchen süßes Dessert, 1 Handvoll Knabbereien/Gummibärchen, 1 Glas Limonade, 1 TL süßer Brotaufstrich, 1 TL Zucker oder 1TL Ketchup/Würzsoße | 0 | | |
| Öle und Fette | Empfohlene Menge | Tatsächliche Menge | Ziel erreicht? Ja/Nein |
| 1 EL Öl oder 2 bis 3 Nusskerne (bei älteren Kindern) | 7 | | |
| 1TL Butter/Margarine oder 1 EL Sahne/Sahnesoße | 7 | | |
| Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei | Empfohlene Menge | Tatsächliche Menge | Ziel erreicht? Ja/Nein |
| 1 Glas Milch, 1 Joghurt, 1 bis 2 EL Quark oder 2 bis 3 Scheiben Käse | 7 bis 14 | | |
| 1 Scheibe Wurst | 3 bis 5 | | |
| 1 Stück Fleisch | 2 bis 3 | | |
| Eier | 1 bis 2 | | |
| 1 Portion Fisch | 1 | | |
| Beilagen (Nudeln, Reis, Kartoffeln), Brot und Cerealien | Empfohlene Menge | Tatsächliche Menge | Ziel erreicht? Ja/Nein |
| 1 Scheibe Brot, 1 Brötchen, 1½ Scheiben Toastbrot oder 4 Scheiben Knäckebrot, 1 Portion Frühstückscerealien | 9 | | |
| 1 Portion Kartoffeln, Reis, Nudeln | 6 bis 7 | | |
| Gemüse/Salat und Obst | Empfohlene Menge | Tatsächliche Menge | Ziel erreicht? Ja/Nein |
| 1 Portion gegartes Gemüse, 1 Schälchen Gemüsesuppe, 1 Portion Tomatensoße, 1 Portion Salat, 1 Handvoll rohes Gemüse oder 1 Glas Gemüsesaft | >14 | | |
| 1 Handvoll frisches Obst oder 1 Glas Fruchtsaft | 14 | | |
| 1 Portion Hülsenfrüchte/Tofu | 1 bis 2 | | |
| Getränke (Wasser, Schorlen, Kräuter- und Fruchttete) | Empfohlene Menge | Tatsächliche Menge | Ziel erreicht? Ja/Nein |
| 1 Tasse Kräuter- oder Fruchttete, 1 Glas Mineralwasser oder 1 Glas stark verdünnte Fruchtsaftschorle | >21 | | |