

# Der EDEKA Ernährungs-Check

## Auswertung für 13- bis 14-jährige Mädchen

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)

<b>Extras (Schoki, Knabber &amp; Co.)</b>	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 bis 1		
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 bis 7		
<b>Öle und Fette</b>	Empfohlene Menge	Tatsächliche Menge	Ziel erreicht? Ja/Nein
1 EL Öl oder 2 bis 3 Nusskerne	14		
1TL Butter/Margarine oder 1 EL Sahne/Sahnesoße	21		
<b>Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei</b>	Empfohlene Menge	Tatsächliche Menge	Ziel erreicht? Ja/Nein
1 Glas Milch, 1 Joghurt, 1 bis 2 EL Quark oder 2 bis 3 Scheiben Käse	21 bis 28		
1 Scheibe Wurst	3 bis 5		
1 Stück Fleisch	2 bis 3		
Eier	2 bis 3		
1 Portion Fisch	1		
<b>Beilagen (Nudeln, Reis, Kartoffeln), Brot und Cerealien</b>	Empfohlene Menge	Tatsächliche Menge	Ziel erreicht? Ja/Nein
1 Scheibe Brot, 1 Brötchen, 1½ Scheiben Toastbrot oder 4 Scheiben Knäckebrot, 1 Portion Frühstückscerealien	25 bis 28		
1 Portion Kartoffeln, Reis, Nudeln	6 bis 7		
<b>Gemüse/Salat und Obst</b>	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	>21		
1 Handvoll frisches Obst oder 1 Glas Fruchtsaft	14		
1 Portion Hülsenfrüchte/Tofu	1 bis 2		
<b>Getränke (Wasser, Schorlen, Kräuter- und Fruchttete)</b>	Empfohlene Menge	Tatsächliche Menge	Ziel erreicht? Ja/Nein
1 Tasse Kräuter- oder Fruchttete, 1 Glas Mineralwasser oder 1 Glas stark verdünnte Fruchtsaftschorle	>42		