

Der EDEKA Ernährungs-Check für Kinder

Wie gesund ernährt sich mein Kind wirklich? Führen Sie einfach eine Woche lang Buch. Pro Portion einen Strich eintragen. Nach einer Woche die Striche pro Lebensmittelgruppe addieren und in unseren Auswertungsbogen übertragen. Falls Sie ein Lebensmittel nicht finden sollten, machen Sie bei einem vergleichbaren Lebensmittel einen Strich.

Extras (Schoki, Knabber & Co.)	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 mittlere Portion Pommes, 4 Chickennuggets, 1 Hamburger, 1/2 Pizza oder 1 Bratwurst mit Brötchen								
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								
Öle und Fette	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 EL Öl oder 2 bis 3 Nusskerne 1TL Butter/Margarine oder 1 EL Sahne/Sahnesoße								
Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 Glas Milch, 1 Joghurt, 1 bis 2 EL Quark oder 2 bis 3 Scheiben Käse								
1 Scheibe Wurst								
1 Stück Fleisch								
Eier								
1 Portion Fisch								
Beilagen (Nudeln, Reis, Kartoffeln), Brot und Cerealien	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 Scheibe Brot, 1 Brötchen, 1½ Scheiben Toastbrot oder 4 Scheiben Knäckebrot, 1 Portion Frühstückscerealien								
1 Portion Kartoffeln, Reis, Nudeln								
Gemüse/Salat und Obst	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 Portion gegartes Gemüse, 1 Schälchen Gemüsesuppe, 1 Portion Tomatensoße, 1 Portion Salat, 1 Handvoll rohes Gemüse oder 1 Glas Gemüsesaft								
1 Handvoll frisches Obst oder 1 Glas Fruchtsaft								
1 Portion Hülsenfrüchte/Tofu								
Getränke (Wasser, Schorlen, Kräuter- und Fruchttete)	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Summe
1 Tasse Kräuter- oder Fruchttete, 1 Glas Mineralwasser oder 1 Glas stark verdünnte Fruchtsaftschorle								