

Lebensmittelgruppen	Lebensmittel	Nährstoffe	Orientierungswerte für Erwachsene ¹	Richtwerte für Kinder 7–9 Jahre ²
Extras, Süßes	Zucker, Honig; Süßigkeiten, stark gezuckerte Produkte, Gebäck, salz- und fettreiche Lebensmittel (z. B. Chips, Pommes frites), zuckerhaltige Getränke (z. B. Limonade, Fruchtsäfte), alkoholische Getränke (Erwachsene)		Selten, in kleinen Mengen, da je nach Produkt viel Zucker, Fett, Salz	Maximal 160 kcal/Tag, z. B. 20 g Schokolade oder 200 ml Limonade
Speiseöl, Speisefett	Butter, Margarine, Speiseöl, Bratfett, Sahne, Mayonnaise; Speck	Gesättigte/ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren; Vitamin E; native Öle: sekundäre Pflanzenstoffe; auf einen hohen und ausgeglichenen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren achten	Täglich 10–15 g Speiseöl, z. B. Rapsöl; und 15–30 g Butter oder Margarine; pflanzliche Öle und Fette bevorzugen	Speiseöl/Margarine/Butter 25 g/Tag
Fleisch, Fisch, Eier	Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurst, Eier (fettreich zubereitete Lebensmittel dieser Gruppe zählen zur Gruppe <i>Speiseöl, -fett</i>)	Protein, B-Vitamine, Eisen, Zink; Seefisch je nach Art Jod, Omega-3-Fettsäuren	Wöchentlich bis zu 300–600 g Fleisch/Wurst (fettarm) und 1 Portion (80–150 g) Seefisch, z. B. Rotbarsch; und 1 Portion (70 g) fettreicher Seefisch, z. B. Lachs; und bis zu 3 Eier	Fleisch/Wurst 40 g/Tag Eier 2–3 Stück/Woche Fisch 80 g/Woche
Milch, Milchprodukte	Milch, Milchprodukte wie Buttermilch, Joghurt, Quark, Kefir, Skyr, Käse	Protein (Eiweiß), Calcium, Vitamin B ₂	Täglich 200–250 g Milch/-produkte und 2 Scheiben (50–60 g) Käse	420 g/Tag; 100 g Milch entsprechen 100 g Joghurt oder 30 g Käse
Getreideprodukte, Beilagen	Bevorzugt Vollkornprodukte: Getreide und Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Getreideflocken bzw. Müsli, Reis, Nudeln; Kartoffeln	Kohlenhydrate (Stärke) als Energiequelle, Protein (Eiweiß), v. a. in Vollkornprodukten Vitamine (v. a. B-Vitamine), Mineralstoffe (z. B. Eisen, Zink, Magnesium), Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe	Täglich 4–6 Scheiben Brot (200–300 g), ggf. 1 Scheibe durch 50–60 g Getreideflocken ersetzen; und 1 Portion Beilagen, z. B. 200–250 g gegarte Kartoffeln oder 200–250 g gegarte Nudeln oder 150–180 g gegarter Reis; Vollkornprodukte bevorzugen	Brot/Getreide(flocken) 160 g/Tag Kartoffeln, Nudeln, Reis 140 g/Tag
Gemüse, Obst	Gemüse gegart und als Rohkost, Salate, Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen Erbsen, Linsen), Obst, Trockenobst; Nüsse (botanische Zuordnung zu Obst)	Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe; je nach Gemüse-/Obstart β-Carotin (Vorstufe von Vitamin A), Vitamin C, Vitamin K, Folat, Vitamin B ₆ ; Hülsenfrüchte: pflanzliches Protein; Nüsse: energie- und fettreich, aber hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Protein (Eiweiß)	Täglich mindestens 3 Portionen (400 g) Gemüse, ggf. 100–200 g gegartes Gemüse durch 100–200 g Rohkost/Salat ersetzen; und mindestens 2 Portionen (250 g) Obst, ggf. 1 Portion durch 25 g Nüsse ersetzen	Gemüse 270 g/Tag Obst 250 g/Tag
Wasser, Tee	Mineralwasser, Leitungswasser, Kräutertee, Früchtetee, stark verdünnte Säfte (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft)	Wasser, Mineralstoffe; verdünnte Fruchtsäfte: Vitamin C	Täglich ca. 1,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee; kalorienfreie, -arme Getränke bevorzugen	850 ml/Tag

¹ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE), www.dge-ernaehrungskreis.de; www.dge.de; 10 Regeln der DGE.

² Gert B. M. Mensink, Marjolein Haftenberger, Clarissa Lage Barbosa, Anna-Kristin Brettschneider, Franziska Lehmann, Melanie Frank, Karoline Heide, Ramona Moosburger, Eleni Patelakis und Hanna Perlit. EsKiMo II – Die Ernährungsstudie als KiGGS-Modul, S. 29, Robert Koch-Institut, Berlin 2020.