sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ernährung von Kindern

Merkblatt aktualisiert 2026

Inhalt	Seite
_ Früh übt sich…	1
_ Vorbildfunktion der Eltern	1
_ Gesundes Körpergewicht – die Energiebilanz	2
_ Die richtige Ernährung für Kinder	2
_ Ernährung von Kindern – das merke ich mir	5
_ Ernährungsempfehlungen für 1-jährige Kinder	6
_ Ernährungsempfehlungen für 2- bis 3-jährige Kinder	7
_ Ernährungsempfehlungen für 4- bis 6-jährige Kinder	8
_ Ernährungsempfehlungen für 7- bis 9-jährige Kinder	9
_ Ernährungsempfehlungen für 10- bis 12-jährige Kinder	10
_ Quellen	11
_ Impressum	11

Früh übt sich…

Die Förderung der Gesundheit beginnt bereits im Kindesalter. In jungen Jahren werden die Grundpfeiler für einen gesunden Lebensstil eines Menschen gesetzt, auf die er als Erwachsener aufbauen kann. So werden vom Kind auch Normen und Werte der Umwelt im Umgang mit der Ernährung und der Gesundheit übernommen und prägen das (Ess- und Trink-) Verhalten und den Lebensstil im Erwachsenenalter. Daher gilt: Früh übt sich, wer etwas zu seiner Gesundheit beitragen will!

Vorbildfunktion der Eltern

In den ersten Lebensjahren des Kindes bestimmen die Eltern das Lebensmittelangebot für ihre Sprösslinge. In diesem Spektrum entwickeln Kinder dann ihren Geschmack und ihre Vorlieben. Süss ist die einzige Präferenz, die Kinder von Geburt an mitbringen. Alle anderen Geschmacksvorlieben werden erlernt. Dabei sind Eltern und andere Bezugspersonen Vorbilder: Was mögen Mutter, Vater, Bruder, Grossmutter, Betreuerin oder Betreuer im Kindergarten, Lehrerinnen, Lehrer etc.? Und was nicht? Was kommt wann auf den Tisch, wo wird gegessen? Die Ernährungserfahrungen, die Kinder in den ersten Lebensjahren machen, bleiben; die Vorlieben aus der Kindheit verlieren sich selten.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Gesundes Körpergewicht – die Energiebilanz

Kinder brauchen Energie für die Bewegung und zum Wachsen. Der Stoffwechsel arbeitet bei Kindern auf Hochtouren. Deshalb brauchen sie – bezogen auf das Körpergewicht – mehr Energie als Erwachsene. Beispiel: Ein 8-jähriges Mädchen mit 25 Kilogramm Körpergewicht benötigt täglich etwa 1700 kcal; ihre Mutter wiegt gut das zweieinhalbfache, braucht aber nur 600 kcal mehr als ihre Tochter.

Die Energiebilanz sollte immer ausgeglichen sein. Wenn über die Nahrung gleich viel Energie zugeführt wird, wie vom Kind wieder verbraucht wird, ist die Energiebilanz ausgeglichen. Isst das Kind über längere Zeit mehr, als es verbraucht, so führt dies zu Übergewicht. Isst es hingegen weniger, als es verbraucht, kann Untergewicht die Folge sein.

Ernährung und Bewegung gehören zusammen. Kinder, die ständig auf den Beinen sind, brauchen mehr Energie als Kinder, die sich kaum bewegen. Kinder sollten so aktiv wie möglich sein. Dazu gehören einerseits Aktivitäten im Alltag und andererseits sportliche Aktivitäten.

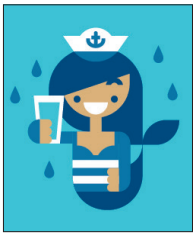
Die richtige Ernährung für Kinder

Kindern nach dem Säuglingsalter – das heisst nach dem 1. Lebensjahr – bis zum Eintritt in die Pubertät wird eine abwechslungsreiche Mischkost empfohlen, gleich wie Erwachsenen. In den richtigen Mengen konsumiert sind alle Lebensmittel erlaubt.
Neben der Luft zum Atmen brauchen kleine (wie grosse) Menschen verschiedenste Nährstoffe, um gesund und leistungsfähig zu sein, zu wachsen und sich optimal zu entwickeln. Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und Wasser sind lebensnotwendig. Sie werden in unterschiedlichsten Mengen benötigt. Wasser bzw. Flüssigkeit müssen wir am allermeisten aufnehmen, von Vitaminen und Mineralstoffen genügen dagegen vergleichsweise Minimengen. Für die Gesundheit scheinen darüber hinaus auch Duft-, Farb- und Aromastoffe der Pflanzen eine Rolle zu spielen, die so genannten sekundären Pflanzenstoffe.

Die Schweizer Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern zwischen 4 und 12 Jahren zusammen.



sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione



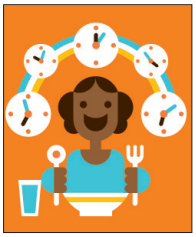
Wasser trinken

- Wasser ist der Durstlöscher Nummer eins. Pro Tag sind vier bis fünf Gläser empfehlenswert.
- Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren.
- Hahnenwasser ist in der Schweiz sauber, günstig und überall verfügbar.



Gemüse & Früchte essen

- Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben geniessen, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe.
- Gemüse und Früchte bereichern jedes Essen und schmecken zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- Regionale und saisonale Gemüse und Früchte bevorzugen.



Regelmässig essen

- Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.
- Ein ausgewogenes Frühstück und/oder ein ausgewogenes Znüni sorgen für einen optimalen Start in den Tag.
- Znüni und Zvieri ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen.



Abwechslungsreich essen

- Abwechslung und Vielfalt bei der Lebensmittelwahl und Zubereitung tragen zu einer guten Versorgung mit Nährstoffen bei.
- Die Erwachsenen sind zuständig für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen. Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, auf das Erwachsene vertrauen können.
- Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.



Mit allen Sinnen geniessen

- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam essen, denn so schmeckt es besser.
- Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch.
- Essen ist ein sinnliches Erlebnis: Was wir sehen, riechen, schmecken, tasten und hören kann sowohl Lust als auch Abneigung auslösen. Kinder sind daher nicht immer offen für neue Lebensmittel. Geduld und Vertrauen lohnen sich.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Sind spezielle Kinderprodukte erforderlich?
Kinderjoghurt, Kindermüesli, Kinderwurst, Kinderschnitten, Kinderriegel – Lebensmittel fürs Kind gibt's reichlich. Kleine, handliche Portionen, lustige Verpackungen, bunte Aufmachung, ein Spielzeug als Beigabe locken die Kleinen, der Hinweis auf spezielle Nährstoffe die Mütter und Väter. Geworben wird mit deren Gehalt an „guter Milch", „wertvollen Vitaminen", „nützlichen Nahrungsfasern" usw. Den Ernährungswert dieser Lebensmittel generell zu beurteilen ist nicht möglich, zu verschieden sind sie. Eines lässt sich aber sagen: Kinderlebensmittel sind in der Regel teurer und keinesfalls notwendig, um den Sprössling mit allen Nährstoffen zu versorgen. Das können Sie mit ganz normalen Lebensmitteln sehr gut. Eine Überprüfung der Produkte lohnt sich. Lesen Sie die Zutatenliste, denn darin sind die Zutaten nach ihren Mengen in absteigender Reihenfolge aufgelistet. Achten Sie besonders auf Fett, Zucker, Honig und andere Süssungsmittel und vergleichen Sie mit „normalen" Lebensmitteln. Da kann sich dann vieles bei genauerer Betrachtung als Süssigkeit entpuppen. Behandeln Sie es dann wie eine solche.

Können Kinder vegetarisch ernährt werden?
Es gibt verschiedene Arten vegetarischer Ernährung, die unterschiedlich zu beurteilen sind. Die lacto-vegetarische Ernährung (ohne Fleisch/Fisch, jedoch mit Milch und Milchprodukten) oder die ovo-lacto-vegetarische Ernährung (ohne Fleisch/Fisch, jedoch mit Milch und Milchprodukten und Eiern) sind für Kinder möglich, wenn die Auswahl der Lebensmittel abwechslungsreich ist und das Kind mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt wird. Eine vegetarische Ernährung ist somit nur dann bedarfsdeckend, wenn das Kind ausreichend Milch und Milchprodukte konsumiert und der restliche Speiseplan stimmt, damit kein Mangel an Protein, Vitamin B12, Eisen, Omega-3-Fettsäuren oder anderen Nährstoffen.
In der veganen Ernährung werden nicht nur Fleisch und Fisch, sondern überhaupt alle Lebensmittel tierischen Ursprungs wie Milch, Milchprodukte, Eier, Honig usw. gemieden. Diese Ernährungsweise ist wegen der Gefahr schwerer Mangelerscheinungen und gesundheitlichen Folgeschäden für Kinder nicht zu empfehlen. Wird ein Kind trotzdem vegan ernährt, ist eine regelmässige ärztliche Kontrolle, eine Ernährungsberatung durch eine qualifizierte Fachperson (siehe S. 11) und eine Ergänzung der Ernährung mit Vitamin B12 und allenfalls weiteren Nährstoffen erforderlich.

Spass und Genuss gehören dazu
Bei allen guten Vorsätzen für eine ausgewogene Ernährung gehören auch Spass und Freude zum Essen dazu! Kinder beurteilen das Essen nicht nach dem Gesundheitswert. Sie wollen das Essen mit allen Sinnen erleben; Aussehen, Geschmack und Geruch sind für Kinder von grosser Bedeutung. Auch ältere Kinder wollen nicht in erster Linie gesund essen – ihnen sind körperliche oder psychische Leistungsfähigkeit, Fitness, gutes Aussehen usw. viel wichtiger. Kinder wollen also keine „theoretisch gesunde Ernährung" sondern ein fantasievolles, abwechslungsreiches Essen, welches auch einmal „Fast Food" umfassen darf.

Auch die Zahngesundheit ist wichtig
Es ist empfehlenswert, den Zuckerkonsum auf die Hauptmahlzeiten zu beschränken und danach die Zähne zu reinigen. Wenn zwischendurch Süssigkeiten genossen werden, dann nur zahnfreundliche Süsswaren wählen.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Tipps für Eltern

- Eine gemeinsame Ess- und Tischkultur pflegen und so oft wie möglich miteinander essen – der Familientisch ist viel mehr als nur eine Essgelegenheit.
- Für eine möglichst freundliche Atmosphäre beim Essen sorgen und Kinder in das Gespräch mit einbeziehen.
- Die Menüwünsche der Kinder in den Speiseplan einbeziehen, daneben aber die eigenen Menüs nicht vergessen. Mit abgemachten „Spielregeln" und Kompromissen kommt weder die Freude am Essen noch die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen zu kurz.
- Essen nicht als Druckmittel (zur Strafe oder als Drohung) einsetzen – aber auch nicht zur Belohnung oder zum Trost. Das Kind lernt dadurch falsche Verhaltensmuster, die es bis ins Erwachsenenalter begleiten (z.B. etwas Süsses als Belohnung, wenn eine Leistung erbracht ist usw.).
- Respektieren, wenn sich das Kind satt fühlt; Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung und sollen lernen, sich auf ihr Sättigungsgefühl zu verlassen, und nicht gezwungen werden, den Teller leer zu essen.
- Das Kind soll möglichst oft an der Menüplanung, am Einkauf und an der Zubereitung teilhaben.
- Speisen phantasievoll, abwechslungsreich und spannend gestalten. Kinder wollen mit allen Sinnen das Essen erleben.
- Ungewohnte Speisen öfter wieder anbieten und sich nicht entmutigen lassen, wenn das Kind beim ersten Mal nicht begeistert ist. Kinder essen gerne Gewohntes, und zudem ist das Geschmacksempfinden von Kindern starken Schwankungen ausgesetzt.
- Ganz wichtig: Eltern und Bezugspersonen sollen vorleben, was sie von ihren Kindern erwarten. Kinder lernen weniger durch Vorschriften und Verbote als durch das Vorbild der Eltern und Bezugspersonen.
- Kinder essen oft sehr unregelmässige Mengen. Manchmal mögen sie viel, dann wieder wenig. Auch ändern sich ihre Vorlieben sehr rasch. Solange der Speiseplan abwechslungsreich und ausgewogen ist, Kinder gesund gedeihen, leistungsfähig sind und auch kein Unter- oder Übergewicht entwickeln, gibt es keinen Grund zur Sorge.

Ernährung von Kindern – das merke ich mir

- Früh übt sich, wer etwas zu seiner Gesundheit beitragen will.
- Wasser trinken.
- Gemüse & Früchte essen.
- Regelmässig essen.
- Abwechslungsreich essen.
- Mit allen Sinnen geniessen.
- Eltern und Bezugspersonen sind immer Vorbilder.

Auf den folgenden Seiten finden Sie:
Ernährungsempfehlungen für 1-jährige Kinder
Ernährungsempfehlungen für 2- bis 3-jährige Kinder
Ernährungsempfehlungen für 4- bis 6-jährige Kinder
Ernährungsempfehlungen für 7- bis 9-jährige Kinder
Ernährungsempfehlungen für 10- bis 12-jährige Kinder

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ernährungsempfehlungen für 1-jährige Kinder

Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 1-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke
Täglich 6 dl, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser (ohne oder mit wenig Kohlensäure) oder ungesüsster Früchte-/Kräutertee.

Früchte und Gemüse
Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 40 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 60 g). Pro Tag kann eine Portion durch 1 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

Getreideprodukte und Kartoffeln
Täglich 3–4 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht*:
40 g Brot/Teig oder
30 g Hülsenfrüchte** (Trockengewicht) oder
120 g Kartoffeln oder
25 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Milchprodukte
Täglich 3 Portionen Milchprodukte.
1 Portion entspricht:
1 dl Milch oder
100 g Joghurt / Quark/ Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder
15 g Halbhart-/Hartkäse oder
30 g Weichkäse.

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.
Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln.
1 Portion entspricht:
30 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu etc. oder
30 g Hülsenfrüchte oder
1 Portion Käse, Quark oder Hüttenkäse

Nüsse und Samen
Täglich 1 Kaffeelöffel gemahlene, ungesalzene Nüsse und Samen (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne).

Öle und Fette
Täglich 2 Kaffeelöffel (10 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine etc. verwendet werden (ca. 1 Kaffeelöffel = 5 g)

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)
Pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit oder Snack konsumieren, z. B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stück Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 1 (Kinder-)Handvoll Chips oder 1 halbes Glas Süssgetränk (1 dl). Keine alkoholhaltigen oder koffeinhaltigen Getränke (z. B. Cola, Eistee oder Kaffee)!

---

* Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.
** Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen etc. zählen wegen ihres hohen Proteingehalts zur Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.» . Neben Protein enthalten sie auch viel Stärke. Deshalb können Hülsenfrüchte auch eine gute Alternative zu Getreideprodukten und Kartoffeln sein.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ernährungsempfehlungen für 2- bis 3-jährige Kinder

Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 2–3-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Täglich 7 dl, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser (ohne oder mit wenig Kohlensäure) oder ungesüsster Früchte-/Kräutertee.

Früchte und Gemüse

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 50 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 75 g).
Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Täglich 3–4 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht*:
45 g Brot/Teig oder
35 g Hülsenfrüchte ** (Trockengewicht) oder
140 g Kartoffeln oder
30 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Milchprodukte

Täglich 3–4 Portionen Milchprodukte.
1 Portion entspricht:
1 dl Milch oder
100 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder
15 g Halbhart-/Hartkäse oder
30 g Weichkäse.

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln.
1 Portion entspricht:
50 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu etc. oder
35 g Hülsenfrüchte oder
1 Portion Käse, Quark oder Hüttenkäse

Nüsse und Samen

Täglich 1 Kaffeelöffel ungesalzene Nüsse und Samen (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne) in gemahlener Form.

Öle und Fette

Täglich 3 Kaffeelöffel (15 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine etc. verwendet werden (ca. 1 Kaffeelöffel = 5 g)

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)

Pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit oder Snack konsumieren, z. B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stück Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 1 kleine Handvoll (20 g) Chips oder 1 halbes Glas Süssgetränk (1 dl). Keine alkoholhaltigen oder koffeinhaltigen Getränke (z. B. Cola, Eistee oder Kaffee)!

---

* Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.

** Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen etc. zählen wegen ihres hohen Proteingehalts zur Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.» . Neben Protein enthalten sie auch viel Stärke. Deshalb können Hülsenfrüchte auch eine gute Alternative zu Getreideprodukten und Kartoffeln sein.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ernährungsempfehlungen für 4- bis 6-jährige Kinder

Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 4–6-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Täglich 8 dl, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z.B. Hahnen-/Mineralwasser (ohne oder mit wenig Kohlensäure) oder ungesüsster Früchte-/Kräutertee.

Früchte und Gemüse

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 70 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 100 g).
Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1–1,5 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Täglich 3–4 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht*:
50 g Brot/Teig oder
40 g Hülsenfrüchte ** (Trockengewicht) oder
180 g Kartoffeln oder
40 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Milchprodukte

Täglich 3–4 Portionen Milchprodukte.
1 Portion entspricht:
1 dl Milch oder
100 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder
15 g Halbhart-/ Hartkäse oder
30 g Weichkäse.

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln.
1 Portion entspricht:
50 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu etc. oder
35 g Hülsenfrüchte oder
1 Portion Käse, Quark oder Hüttenkäse

Nüsse und Samen

Täglich 1 Portion (20 g) ungesalzene Nüsse und Samen (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne).

Öle und Fette

Täglich 4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine etc. verwendet werden (ca. 1 Kaffeelöffel = 5 g)

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)

Pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit oder Snack konsumieren, z. B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stück Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 1 kleine Handvoll (20 g) Chips oder 1 Glas Süssgetränk (2 dl). Koffeinhaltige Getränke (z. B. Cola, Eistee, Kaffee) sind nicht geeignet. Keine alkoholhaltigen Getränke!

---

* Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.
** Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen etc. zählen wegen ihres hohen Proteingehalts zur Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.» . Neben Protein enthalten sie auch viel Stärke. Deshalb können Hülsenfrüchte auch eine gute Alternative zu Getreideprodukten und Kartoffeln sein.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ernährungsempfehlungen für 7- bis 9-jährige Kinder

Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 7–9-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Täglich 9 dl, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z.B. Hahnen-/Mineralwasser (ohne oder mit wenig Kohlensäure) oder ungesüsster Früchte-/Kräutertee. Keine koffein- oder alkoholhaltigen Getränke.

Früchte und Gemüse

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 70 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 110 g).
Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 1–1,5 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Täglich 3–4 Portionen. Bei Getreideprodukte Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht*:
65 g Brot/Teig oder
50 g Hülsenfrüchte ** (Trockengewicht) oder
220 g Kartoffeln oder
45 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Milchprodukte

Täglich 2–3 Portionen Milchprodukte.
1 Portion entspricht:
2 dl Milch oder
150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder
30 g Halbhart-/Hartkäse oder
60 g Weichkäse.

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln.
1 Portion entspricht:
75 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu etc. oder
2 Eiern oder
50 g Hülsenfrüchte oder
1 Portion Käse, Quark oder Hüttenkäse

Nüsse und Samen

Täglich 1 Portion (20 g) ungesalzene Nüsse und Samen (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne).

Öle und Fette

Täglich 4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine etc. verwendet werden (ca. 1-2 Kaffeelöffel = 5-10 g)

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)

Pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit oder Snack konsumieren, z. B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stück Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 1 kleine Handvoll (20 g) Chips oder 1 Glas Süssgetränk (2 dl). Koffeinhaltige Getränke (z. B. Cola, Eistee, Kaffee) sind nicht geeignet. Keine alkoholhaltigen Getränke!

---

* Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.

** Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen etc. zählen wegen ihres hohen Proteingehalts zur Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.» . Neben Protein enthalten sie auch viel Stärke. Deshalb können Hülsenfrüchte auch eine gute Alternative zu Getreideprodukten und Kartoffeln sein.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Ernährungsempfehlungen für 10- bis 12-jährige Kinder

Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen im Sinne einer ausgewogenen Mischkost. Die angegebenen Mengen und Portionen wurden dem kindlichen Nährstoff- und Energiebedarf für 10–12-jährige Kinder angepasst, stellen aber nur Durchschnittswerte zur Orientierung dar, da der tatsächliche Bedarf stark von Grösse und körperlicher Aktivität des Kindes abhängt. Zudem müssen die Empfehlungen nicht jeden Tag sondern langfristig eingehalten werden, z. B. über eine Woche. Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Getränke

Täglich 1 Liter, bevorzugt in Form von ungesüssten Getränken, z. B. Hahnen-/Mineralwasser (ohne oder mit Kohlensäure) oder ungesüsster Früchte-/Kräutertee.

Früchte und Gemüse

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse (1 Portion = 80 g) und 2 Portionen Früchte (1 Portion = 120 g).
Pro Tag kann 1 Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl Gemüse-/Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzt werden.

Getreideprodukte und Kartoffeln

Täglich 3–4 Portionen. Bei Getreideprodukte Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht*:
100 g Brot/Teig oder
65 g Hülsenfrüchte ** (Trockengewicht) oder
270 g Kartoffeln oder
60 g Knäckebrot / Vollkornkräcker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte.
1 Portion entspricht:
2 dl Milch oder
150–200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder
30 g Halbhart-/Hartkäse oder
60 g Weichkäse.

Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.

Täglich 1 Portion eines proteinreichen Lebensmittels. Über eine Woche hinweg zwischen den verschiedenen Proteinquellen abwechseln.
1 Portion entspricht:
90 g Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu etc. oder
2-3 Eiern oder
65 g Hülsenfrüchte oder
1 Portion Käse, Quark oder Hüttenkäse

Nüsse und Samen

Täglich 1 Portion (20 g) ungesalzene Nüsse und Samen (z. B. Baumnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne).

Öle und Fette

Täglich 4 Kaffeelöffel (20 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl. Zusätzlich können sparsam Butter, Margarine etc. verwendet werden (ca. 2 Kaffeelöffel = 10 g)

Süssgetränke, Süsses und salzige Snacks (optional)

Pro Tag maximal 1 kleine Süssigkeit oder Snack konsumieren, z. B. 1 Reihe Schokolade, 3 Stk.Petit beurre, 1 kleine Glacekugel, 1 kleine Handvoll (20 g) Chips oder 1 Glas Süssgetränk (2 dl). Koffeinhaltige Getränke wie z. B. Eistee und Cola nur als Ausnahme! Keine alkoholhaltigen Getränke!

---

* Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.

** Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen etc. zählen wegen ihres hohen Proteingehalts zur Gruppe «Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch etc.» . Neben Protein enthalten sie auch viel Stärke. Deshalb können Hülsenfrüchte auch eine gute Alternative zu Getreideprodukten und Kartoffeln sein.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Société Suisse de Nutrition
Società Svizzera di Nutrizione

Quellen

- Cremer M, Laimbacher J. Ernährung von Schulkindern. 1. Auflage. Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2008.
- Forschungsinstitut für Kinderernährung FKE, Dortmund: Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen – Die Optimierte Mischkost optimiX. Dortmund, 2009.
- Eidgenössische Ernährungskommission. Ernährung in den ersten 1000 Lebenstagen – von pränatal bis zum 3. Geburtstag. Expertenbericht der EEK. Zürich: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, 2015.
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern, 2020. www.blv.admin.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie: Empfehlungen für die Kleinkindernährung, 2017. www.pediatrieschweiz.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen: Schweizer Lebensmittelpyramide für Erwachsene, 2024. www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide

Weitere Informationen

- Informationen und Unterlagen zur Schweizer Ernährungsscheibe www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe
- Merkblatt «Tipps für gesunde Znüni und Zvieri» www.sge-ssn.ch/znueni
- www.kinderandentisch.ch

Individuelle Beratung

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-anerkannt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2026
Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

Infomaterialien
www.sge-ssn.ch

Online-Shop
+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

tabula | Zeitschrift für Ernährung
+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

sge-ssn.ch **Wissen, was essen.**