

Richtig ernährt – den ganzen Tag!

Beispieltag gemäß Ernährungsempfehlungen

Das gibts von HiPP:

Morgens



- Milch
- Getreideflocken
- Obst
- Getränk

HiPP Kindermilch
 HiPP Bio-Getreidebrei
 HiPP Kinder Bio-Müesli
 HiPP Früchte-Spaß, HiPP Müesli Spaß
 HiPP Trink-Spaß,
 HiPP Bio-Saft & Mineralwasser,
 HiPP Bio-Tee & Saft
 HiPP Kindergetränk mit Trinkverschluss
 HiPP Kinder-Tee im Schwimmbeutel



Vormittags



- Brot mit Margarine/Butter und Belag
- Gemüse
- Getränk

HiPP Fleisch-Zubereitungen oder
 HiPP Frucht-Pause als Brot-Belag
 HiPP Reine Karotte (Saft)
 HiPP Trink-Spaß, HiPP Kinder-Tee,
 HiPP Bio-Saft & Mineralwasser,
 HiPP Bio-Tee & Saft
 HiPP Kindergetränk mit Trinkverschluss



Mittags



- warme Mahlzeit*
- Obst als Nachtisch
- Getränk



HiPP Menü, HiPP Kinder Bio-Teller,
 HiPP Kinder-Ravioli, HiPP Kinder-Teller aus aller Welt,
 HiPP Kinder Bio-Pasta, HiPP Nudel-Sauce
 HiPP Früchte-Spaß, HiPP Trink-Spaß,
 HiPP Kinder-Tee, HiPP Bio-Tee & Saft,
 HiPP Bio-Saft & Mineralwasser,
 HiPP Kindergetränk mit Trinkverschluss



Nachmittags



- Obst oder Gemüse
- Knabberartikel
- Milchprodukte wie Joghurt
- Getränk

HiPP Bio-Früchte-Freund, HiPP Früchte-Spaß
 halbes HiPP Gemüsegläschen
 HiPP Kinder Apfel-Keks
 HiPP Früchte-Freund, HiPP Bio Müesli-Freund
 HiPP Trink-Spaß, HiPP Kinder-Tee,
 HiPP Bio-Saft & Mineralwasser, HiPP Bio-Tee & Saft
 HiPP Kindergetränk mit Trinkverschluss



Abends



- Milch
- Brot mit Margarine/Butter und Belag
- Gemüse
- Getränk

HiPP Kindermilch
 HiPP Fleisch-Zubereitungen als Brot-Belag
 HiPP Reine Karotte (Saft)
 HiPP Trink-Spaß, HiPP Kinder-Tee
 HiPP Bio-Saft & Mineralwasser,
 HiPP Bio-Tee & Saft
 HiPP Kindergetränk mit Trinkverschluss



10 Regeln für die Kleinkindernährung

Wichtige Orientierung für Eltern, deshalb bitte beibehalten.

- 1 2-mal am Tag Obst
ca. 120-150 g/Tag
- 2 3-mal am Tag Gemüse
ca. 120-150 g/Tag
- 3 zu jeder Mahlzeit ein Getränk
ca. 600-700 ml/Tag
- 4 2-3-mal am Tag Milch oder Milchprodukte
ca. 300-330 ml/Tag
- 5 3-mal in der Woche Fleisch
ca. je 30 g
- 6 1-mal in der Woche Fisch
ca. 25 g
- 7 1-2 Eier in der Woche
- 8 max. 1-mal am Tag Süßigkeiten
z. B. 3 Kekse oder 1 Kugel Eiscreme
- 9 Öl, Butter/Margarine nur wenig
ca. 15 g/Tag
- 10 Für Abwechslung sorgen!



*besteht aus Gemüse, Beilage (Kartoffeln, Nudeln, Reis) und Fleisch, Fisch oder vegetarisch
 Jedes Kind is(s)t anders und der Appetit ist von Tag zu Tag verschieden. Deshalb stets gesunde Auswahl anbieten, aber nicht zum Essen zwingen.