



**GETRÄNKE:**  
Wasser, ungesüßter Tee,  
maximal 1 Glas Saft  
pro Tag



**PORTIONSGRÖSSE  
+ ESSMENGE:**  
1 Kinder-/Jugendlichen-  
Portion



**STIMMUNGEN +  
GEFÜHLE:**  
Lösung individueller Konflikte,  
Förderung  
emotionalen Wohlbefindens



**SÜSSIGKEITEN +  
SALZIGE  
KNABBERSACHEN:**  
1 Handvoll pro Tag,  
Fast Food 1–2 x pro Monat



**MAHLZEITEN:**  
Regelmäßig +  
gemeinsam,  
ohne Ablenkung  
(kein TV)

**Empfehlungen  
für Kinder und Jugendliche  
(täglich)**



**LEBENSMITTEL-  
AUSWAHL:**  
Wenig Fett + Zucker,  
täglich viel frisches  
Gemüse und Obst



**MEDIEN-  
KONSUM:**  
weniger als 2 Stunden  
pro Tag

**ALLTAGSAKTIVITÄT:**  
60–90 Minuten pro Tag

**SPORT:**  
2–3 x pro Woche



**Soll-Werte**

