Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft – Beispiel für eine empfehlenswerte Lebensmittelauswahl

REICHLICH

Getränke:
- zu jeder Mahlzeit 1 bis 2 Gläser/Tassen
- auch zwischendurch trinken
- möglichst kalorienfreie oder -arme Getränke (Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, stark verdünnte Fruchtsäfte) trinken

Gemüse und Obst:
- pro Tag 5 Portionen

Getreideprodukte und Kartoffeln:
- zu jeder Hauptmahlzeit Getreideprodukte, bevorzugt als Vollkorn, oder fettarm zubereitete Kartoffeln

MÄSSIG

Milch und Milchprodukte:
- pro Tag mindestens 3 Portionen
- fettarme Milch(-produkte) bevorzugen

Fleisch und Fisch:
- pro Woche 3 bis 4 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst/ Fleischerzeugnisse
- pro Woche 2 Portionen Fisch (vor allem Meeresfisch, mindestens 1 x davon fettreicher Fisch, z. B. Hering, Makrele, Lachs)

SPARSAM

Öle und Fette:
- bevorzugt Pflanzenöle verwenden: pro Tag mindestens 2 Esslöffel Pflanzenöl (zur Zubereitung von Speisen)
- pro Tag maximal 1 bis 2 Esslöffel „feste“ Fette (als Streichfett für Brot oder zur Zubereitung von Speisen)

Süßigkeiten und Snackprodukte:
- nur gelegentlich, pro Tag maximal 1 kleine Portion

Portionsgrößen:

Handmaß für kleinteiliges Gemüse, Obst und für Salat

Handmaß für großstückiges Gemüse und Obst

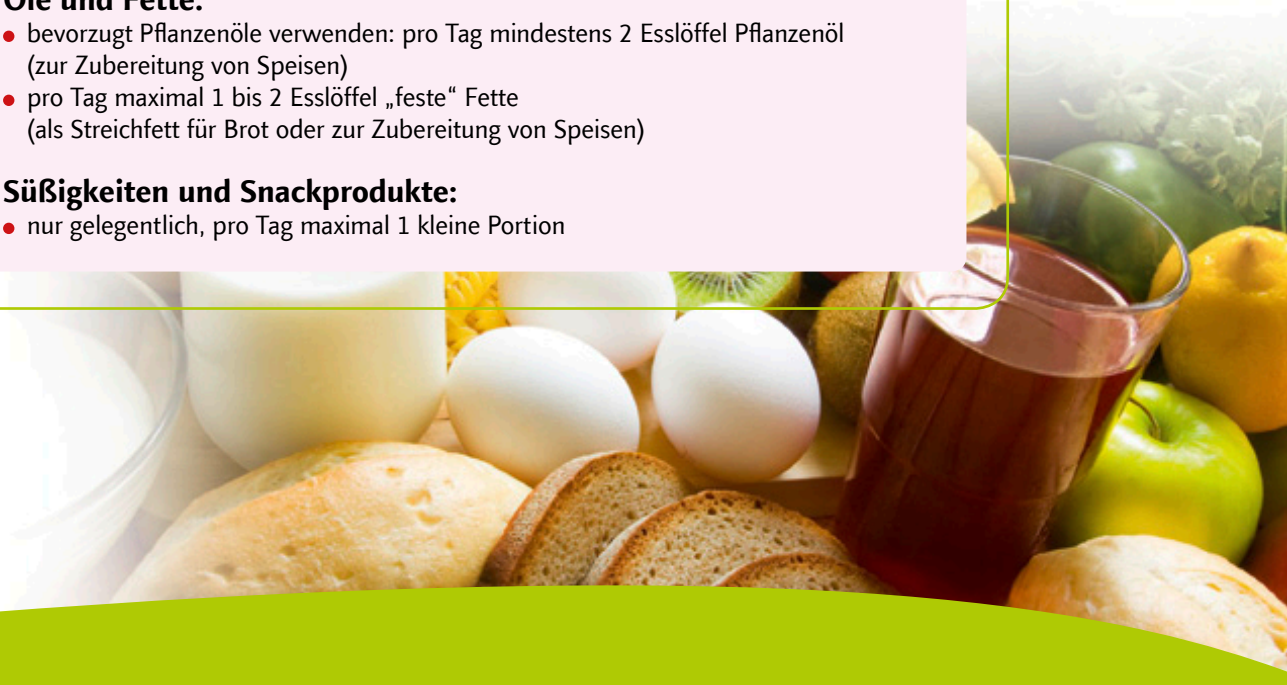
1 Becher Joghurt

1 Glas Milch

1 Scheibe Käse

Handmaß für Fisch

Handmaß für Süßigkeiten



© aid infodienst e. V. 2011