



Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Einlageblatt Fourchette verte Kleinkinder Tägliche Portionen und Frühstück

Dieses Einlageblatt enthält die Aktualisierungen der Täglichen Portionen für die Kategorie Fourchette verte Kleinkinder. Für Betriebe, die ein Frühstück anbieten, wurden neu entsprechende Kriterien definiert.

Das Einlageblatt ist ergänzend zu den Dossiers Fourchette verte allgemeiner Teil und spezifischer Teil „Kleinkinder“ zu verwenden. In den beiden Dossiers finden Sie alle weiteren nötigen Informationen.

2 – Verbindliche Kriterien des Labels Fourchette verte Kleinkinder

Tägliche Portionen

	Frühstück – Mittagessen – 2 Zwischen- mahlzeiten	Frühstück – Mittagessen – 1 Zwischen- mahlzeit	Mittagessen – 1 Zwischen- mahlzeit	Mittagessen – 2 Zwischen- mahlzeiten
Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Käse	1	1	1	1
Gemüse und Früchte	Mindestens 3, davon mindestens 1 roh, wenn möglich zum Mittagessen	Mindestens 2, davon mindestens 1 roh, wenn möglich zum Mittagessen	Mindestens 2, davon mindestens 1 roh, wenn möglich zum Mittagessen	Mindestens 2, davon mindestens 1 roh, wenn möglich zum Mittagessen
Stärkereiche Lebensmittel	Mindestens 2, davon je 1 zum Frühstück und zum Mittagessen	Mindestens 2, davon je 1 zum Frühstück und zum Mittagessen	Mindestens 1 zum Mittagessen	Mindestens 1 zum Mittagessen
Milch- und Milchprodukte	2-3	1-2	1-2	1-2
Zuckerreiche Speisen	0-2	0-2	0-1	0-1
Fettreiche Speisen und Zubereitungsarten	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche	0-1 pro Tag maximal 3 pro Woche

3 - Empfohlene Portionengrößen

Frühstück

Lebensmittel	Für 1-jährige	Für 2-bis 4-jährige
Milch Oder Joghurt, Quark Oder Käse	1 dl 100 g 15 - 30 g	1 dl 100 g 15 -30 g
Stärkehaltiges Lebensmittel: Brot, Knäckebrot, Zwieback, Getreideflocken	30 – 50 g Je nach individuellem Bedarf, Hunger und körperlicher Aktivität des Kindes können diese Mengen stark variieren.	30 – 50 g
Butter	5 g	5 g
Süsste Brotaufstriche wie Honig, Konfitüre, Fruchtgelee und gesüsste Kakaogetränke	0 – 10 g	10 – 15 g
Früchte roh oder Saft	70g / 1dl	100g / 1 dl

Änderungen an der COKO vom 24.06.2015 angenommen