

# Das Esskistenmodell nach dem Handvoll-Prinzip<sup>®</sup>, angepasst an ein Kind im Alter von 6–17 Jahren:



## GEMÜSE UND OBST

### HANDVOLL NR. 1:

Blattgemüse, Wurzelgemüse, Kohl, Tomaten u. Ä., Beeren und Obst

### HANDVOLL NR. 2\*:

Die Zusammensetzung von Handvoll Nr. 2\* ist identisch mit der von Handvoll Nr. 1. Das Sternchen zeigt an, dass Handvoll Nr. 2\* nur eine Zwischenmahlzeit bei Bedarf ist.

## FETT

### 1-2 ESSELÖFFEL VOLL:

Butter, Öl, Nüsse, Pesto, Avocado, Mayonnaise, fetter Käse, Soßen, dunkle Schokolade u. Ä.

## STÄRKE

### HANDVOLL NR. 4:

Brot, Frühstückszerealien, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Mais u. Ä.

### HANDVOLL NR. 5\*:

Die Zusammensetzung von Handvoll Nr. 5\* ist identisch mit der von Handvoll Nr. 4. Das Sternchen zeigt an, dass Handvoll Nr. 5\* nur eine Zwischenmahlzeit bei Bedarf ist.

## PROTEINE

### HANDVOLL NR. 3:

Fleisch, Geflügel, Fisch, Schalentiere, Eier, magerer Käse und Hülsenfrüchte

## MILCHPRODUKTE

Ganz nach Geschmack kann das Kind die Menge von 500 ml Milchprodukten am Tag trinken oder essen. Dabei sollte bei den gewählten Produkten der Fettanteil maximal 3,5 Prozent betragen. Zusätzlich zu den 500 ml Milchprodukten kann das Kind jede Esskiste mit 2 Esslöffeln Dressing ergänzen, das auf Milchprodukten mit einem Fettanteil von maximal 9 Prozent basiert. Falls das Kind keine Milchprodukte verträgt, verzichten Sie natürlich darauf.