

Ernährungsplan für Kinder & Jugendliche von 11–14 Jahren (mit Kalorien- und Flüssigkeitsangaben)

⚠ Hinweis: Das ist eine **allgemeine Orientierung** für gesunde Kinder/Jugendliche. Bei Allergien, Über-/Untergewicht oder speziellen Erkrankungen bitte Rücksprache mit Kinder- oder Hausarzt halten.

Energie- & Flüssigkeitsbedarf (11–14 Jahre)

- **Kalorienbedarf:**
 - Mädchen: ca. **1.900–2.200 kcal/Tag**
 - Jungen: ca. **2.100–2.500 kcal/Tag**
 - (abhängig von Größe, Gewicht & Aktivitätslevel)
 - **Getränke:** ca. **1,5–1,7 Liter Wasser/Tee pro Tag**
 - **Milch & Milchprodukte:** ca. **400–450 ml/Tag** (Milch, Joghurt, Käse – wichtig für Calcium & Eiweiß)
-

Beispiel-Ernährungsplan (Ø ca. 2.100 kcal + Flüssigkeit)

Frühstück (~450 kcal)

- 2 Scheiben Vollkornbrot (100 g) mit Butter + Käse oder Frischkäse → 300 kcal
 - 1 Apfel oder Banane (120 g) → 80 kcal
 - 200 ml Milch (1,5 %) → 70 kcal
 -  + **300 ml Wasser**
-

Vormittagssnack (~200 kcal)

- 150 g Naturjoghurt (1,5 %) → 90 kcal
 - 60 g Obst (Beeren, Birne, Trauben) → 40 kcal
 - 20 g Nüsse oder Haferflocken → 70 kcal
 -  + **200 ml Wasser**
-

Mittagessen (~650 kcal)

- 100 g gekochte Vollkornnudeln oder Reis → 150 kcal
- 200 g Gemüse (Brokkoli, Zucchini, Paprika) → 80 kcal
- 120 g Hähnchen oder Fisch → 160 kcal
- 1 TL Rapsöl zum Braten → 40 kcal

- 1 kleine Scheibe Vollkornbrot (30 g) → 70 kcal
 - 150 g Quark oder Joghurt → 150 kcal
 - ☐ + **500 ml Wasser**
-

Nachmittagssnack (~250 kcal)

- 1 Vollkornknäckebrötchen oder halbes Brötchen mit Hummus/Käse → 150 kcal
 - Gemüsesticks (Karotte, Gurke, Kohlrabi, 150 g) → 50 kcal
 - 1 Mandarine oder kleiner Apfel → 50 kcal
 - ☐ + **300 ml Wasser**
-

Abendessen (~550 kcal)

- 2 Scheiben Vollkornbrot (100 g) mit Ei oder Käse → 300 kcal
 - Bunter Rohkostteller (150 g) → 50 kcal
 - 200 ml Milch oder 150 g Joghurt → 120 kcal
 - 1 Stück Obst (z. B. Birne, Apfel, 150 g) → 80 kcal
 - ☐ + **400 ml Wasser**
-

Tagesbilanz

- **Kalorien:** ca. **2.100 kcal** (im Bereich für 11–14 Jahre)
- **Trinkmenge:** ca. **1,6–1,7 Liter Wasser/Tee**
- **Milchprodukte:** ca. **400–450 ml**

Dr. T. Kauth, 2025

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, Neonatologie,
Sportmedizin und Ernährungsmedizin
Dr. R. Beck und Dr. T. Kauth
Breslauer Str. 2-4, 71638 Ludwigsburg
www.kinderjugendarztpraxis.de