

Ernährungsplan für Kinder von 1–2 Jahren mit Kalorien- und Flüssigkeitsangaben.

Das ist eine **Orientierung** für gesunde Kinder ohne besondere Bedürfnisse. Bei Allergien, Unter-/Übergewicht oder Krankheiten bitte Rücksprache mit Kinderarzt/Ernährungsberatung halten.

Energie- & Flüssigkeitsbedarf (1–2 Jahre)

- **Kalorien:** ca. **1.000–1.300 kcal/Tag** (abhängig von Größe, Gewicht & Aktivität)
 - **Getränke:** ca. **800–1.000 ml Wasser/Tee pro Tag**
 - **Milch & Milchprodukte:** ca. **300–330 ml/Tag** (Milch, Joghurt, Käse – wichtig für Calcium)
 - **Kinder, die im ersten Lebensjahr gestillt wurden, können auch im zweiten Lebensjahr weiter (aber nicht mehr ausschließlich) gestillt werden.** Das dürfen die stillende Mutter und das Kind gemeinsam entscheiden.
-

Beispiel-Ernährungsplan (ca. 1.200 kcal + Flüssigkeit)

Frühstück (~250 kcal)

- 1 kleine Scheibe Vollkornbrot (30 g) mit etwas Butter + Frischkäse → 120 kcal
 - ½ Banane → 50 kcal
 - 150 ml Vollmilch (3,5 %) → 80 kcal
 -  + **100 ml Wasser oder ungesüßter Tee**
-

Vormittagssnack (~120 kcal)

- 100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett) → 65 kcal
 - 50 g weiches Obst (z. B. Birne, Apfelmus ohne Zucker) → 55 kcal
 -  + **100 ml Wasser**
-

Mittagessen (~350 kcal)

- 2–3 EL (ca. 50 g) gekochte Vollkornnudeln oder Kartoffeln → 70 kcal
- 2–3 EL Gemüse (z. B. Karotten, Zucchini, Brokkoli, ca. 80 g) → 40 kcal
- 30 g mageres Fleisch (z. B. Huhn, Rind) oder 40 g Fisch → 80 kcal
- 1 TL Rapsöl → 40 kcal
- ½ Scheibe Vollkornbrot dazu → 120 kcal
-  + **200 ml Wasser**

Nachmittagssnack (~150 kcal)

- 1 kleine Scheibe Brot mit Hummus oder Käse → 100 kcal
- 1–2 Stückchen weiches Obst (z. B. Pfirsich, Trauben halbiert) → 50 kcal
☞ + 150 ml Wasser

Abendessen (~300 kcal)

- Milch-Getreide-Brei oder Brot mit Aufstrich (z. B. Frischkäse, Ei) → 200 kcal
- 100 ml Milch oder Joghurt → 70 kcal
- Kleine Portion Obstmus → 30 kcal
☞ + 200 ml Wasser

Tagesbilanz

- **Kalorien:** ca. 1.170–1.250 kcal
- **Trinkmenge:** ca. 800–900 ml Wasser/Tee + ca. 300 ml Milch/Milchprodukte

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