

Ernährungsplan für Kinder von 3–4 Jahren mit Kalorien- und Trinkmengenangaben

⚠ Hinweis: Es handelt sich um eine **allgemeine Orientierung** für gesunde Kinder ohne besondere Erkrankungen. Bei Allergien, Über-/Untergewicht oder speziellen Bedürfnissen bitte Rücksprache mit Kinderarzt oder Ernährungsberatung halten.

Energie- & Flüssigkeitsbedarf (3–4 Jahre)

- **Kalorienbedarf:** ca. **1.200–1.400 kcal/Tag** (abhängig von Größe, Gewicht, Aktivität, Geschlecht)
 - **Getränke:** ca. **1,0–1,2 Liter Wasser/Tee pro Tag**
 - **Milch & Milchprodukte:** ca. **300–350 ml/Tag** (Milch, Joghurt, Käse für Calcium)
-

Beispiel-Ernährungsplan (ca. 1.300 kcal + Flüssigkeit)

Frühstück (~300 kcal)

- 1 kleine Scheibe Vollkornbrot (40 g) mit etwas Butter + Käse oder Frischkäse → 150 kcal
 - ½ Apfel oder ½ Banane → 50 kcal
 - 150 ml Milch (1,5–3,5 %) → 100 kcal
 -  + **150 ml Wasser**
-

Vormittagssnack (~150 kcal)

- 100 g Naturjoghurt (1,5–3,5 % Fett) → 65–90 kcal
 - 50 g Beeren oder weiches Obst → 30 kcal
 - 1 EL Haferflocken → 30 kcal
 -  + **150 ml Wasser**
-

Mittagessen (~450 kcal)

- 2–3 EL (ca. 70 g) gekochte Vollkornnudeln oder Reis → 100 kcal
- 2–3 EL Gemüse (ca. 100 g) → 50 kcal
- 50 g Hähnchen oder Fisch → 90–100 kcal
- 1 TL Rapsöl → 40 kcal
- 1 kleines Stück Vollkornbrot (30 g) → 70 kcal
- 100 g Naturjoghurt oder Quark → 100 kcal
-  + **300 ml Wasser**

Nachmittagssnack (~150 kcal)

- 1 Knäckebrötchen oder halbe Scheibe Vollkornbrot mit Hummus oder Käse → 100 kcal
 - Rohkost-Sticks (Karotte, Gurke, Paprika, ca. 80 g) → 30 kcal
 - ½ Mandarine oder kleine Birne → 20 kcal
- ☞ + 200 ml Wasser

Abendessen (~350 kcal)

- 1 Scheibe Vollkornbrot (40 g) mit Aufstrich (Ei, Käse, Frischkäse) → 200 kcal
 - Bunter Rohkostteller (ca. 100 g) → 40 kcal
 - 150 ml Milch oder 100 g Joghurt → 80–100 kcal
 - ½ Apfel oder Banane → 50 kcal
- ☞ + 300 ml Wasser

Tagesbilanz

- **Kalorien: ca. 1.300 kcal**
- **Trinkmenge: ca. 1,1 Liter Wasser/Tee + 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