

Ernährungsplan für Kinder von 5–6 Jahren mit Kalorien- und Wassermenge

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

Energie- & Flüssigkeitsbedarf (5–6 Jahre)

- **Kalorienbedarf:** ca. 1.400–1.600 kcal/Tag (abhängig von Größe, Gewicht, Aktivität, Geschlecht)
 - **Getränke:** ca. 1,2 Liter Wasser/Tee pro Tag
 - **Milch & Milchprodukte:** ca. 350 ml/Tag (Milch, Joghurt, Käse für Calcium & Eiweiß)
-

Beispiel-Ernährungsplan (ca. 1.500 kcal + Flüssigkeit)

Frühstück (~350 kcal)

- 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) mit Butter + Käse oder Frischkäse → 180 kcal
 - 1 Apfel oder Banane (100 g) → 50–90 kcal
 - 150 ml Milch (1,5 % Fett) → 70 kcal
 -  + 200 ml Wasser
-

Vormittagssnack (~150 kcal)

- 100 g Joghurt (1,5 % Fett) → 65 kcal
 - 50 g Obst (Beeren, Birne, Pfirsich) → 30 kcal
 - 1 EL Haferflocken → 50 kcal
 -  + 150 ml Wasser
-

Mittagessen (~500 kcal)

- 80 g gekochte Vollkornnudeln oder 2–3 kleine Kartoffeln → 130 kcal
- 120 g Gemüse (z. B. Karotten, Brokkoli, Zucchini) → 60 kcal
- 70 g Hähnchen, Fisch oder Tofu → 120 kcal
- 1 TL Öl → 40 kcal
- 1 kleine Scheibe Vollkornbrot (30 g) → 70 kcal
- 100 g Quark oder Joghurt → 80 kcal
-  + 300 ml Wasser

Nachmittagssnack (~200 kcal)

- 1 Scheibe Vollkornknäckebrötchen oder halbes Brötchen mit Hummus/Käse → 120 kcal
- Rohkoststicks (Paprika, Gurke, Karotte, 100 g) → 40 kcal
- ½ Banane oder Mandarine → 40 kcal
- ☐ + 200 ml Wasser

Abendessen (~300 kcal)

- 1 Scheibe Vollkornbrot (50 g) mit Aufstrich (Ei, Käse, Frischkäse) → 200 kcal
- Rohkost oder Salat (100 g) → 40 kcal
- 150 ml Milch oder 100 g Joghurt → 70 kcal
- ☐ + 350 ml Wasser

Tagesbilanz

- **Kalorien:** ca. 1.500 kcal
- **Trinkmenge:** ca. 1,2 Liter Wasser/Tee
- **Milchprodukte:** ca. 350 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