

# Ernährungsplan für Kinder von 7–8 Jahren mit Kalorien- und Trinkmengenangaben

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

---

## Energie- & Flüssigkeitsbedarf (7–8 Jahre)

- **Kalorienbedarf:** ca. **1.600–1.800 kcal/Tag** (abhängig von Größe, Gewicht, Aktivität, Geschlecht)
  - **Getränke:** ca. **1,2–1,4 Liter Wasser/Tee pro Tag**
  - **Milch & Milchprodukte:** ca. **350–400 ml/Tag** (Milch, Joghurt, Käse für Calcium & Eiweiß)
- 

## Beispiel-Ernährungsplan (ca. 1.700 kcal + Flüssigkeit)

### Frühstück (~380 kcal)

- 1 Scheibe Vollkornbrot (60 g) mit Butter + Käse → 200 kcal
  - 1 kleiner Apfel (120 g) → 60 kcal
  - 150 ml Milch (1,5 % Fett) → 70 kcal
  - 1 TL Butter aufs Brot → 50 kcal
  -  + **200 ml Wasser**
- 

### Vormittagssnack (~170 kcal)

- 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) → 90 kcal
  - 60 g Beeren oder Banane → 40 kcal
  - 1 EL Haferflocken → 40 kcal
  -  + **200 ml Wasser**
- 

### Mittagessen (~550 kcal)

- 80 g gekochte Vollkornnudeln oder Reis → 110 kcal
- 150 g Gemüse (Brokkoli, Karotten, Zucchini) → 60 kcal
- 90 g Hähnchen oder Fisch → 130 kcal
- 1 TL Rapsöl → 40 kcal
- 1 kleine Scheibe Vollkornbrot (30 g) → 70 kcal
- 100 g Quark oder Joghurt → 80 kcal
-  + **350 ml Wasser**

---

### Nachmittagssnack (~180 kcal)

- 1 Knäckebrot mit Hummus oder Käse → 100 kcal
  - Rohkoststicks (Karotte, Gurke, Paprika, ca. 100 g) → 40 kcal
  - ½ Banane oder kleine Birne → 40 kcal
- ☞ + 250 ml Wasser

---

### Abendessen (~420 kcal)

- 1 Scheibe Vollkornbrot (60 g) mit Ei oder Frischkäse → 220 kcal
  - Bunter Rohkoststeller (150 g) → 50 kcal
  - 150 ml Milch oder 100 g Joghurt → 80 kcal
  - 1 Mandarine oder Apfel (100 g) → 70 kcal
- ☞ + 350 ml Wasser

---

## Tagesbilanz

- **Kalorien:** ca. 1.700 kcal
- **Trinkmenge:** ca. 1,3 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](http://www.kinderjugendarztpraxis.de)