

# Ernährungsplan für Kinder von 9–10 Jahren mit Kalorien- und Trinkmengenangaben

⚠ Hinweis: Dies ist eine **allgemeine Orientierung** für gesunde Kinder ohne spezielle medizinische Bedürfnisse. Bei Allergien, Über-/Untergewicht oder Krankheiten bitte Rücksprache mit Kinderarzt oder Ernährungsberatung halten.

---

## Energie- & Flüssigkeitsbedarf (9–10 Jahre)

- **Kalorienbedarf:** ca. **1.700–2.000 kcal/Tag** (abhängig von Größe, Gewicht, Geschlecht, Aktivität)
  - **Getränke:** ca. **1,4–1,5 Liter Wasser/Tee pro Tag**
  - **Milch & Milchprodukte:** ca. **400 ml/Tag** (Milch, Joghurt, Käse – wichtig für Calcium & Eiweiß)
- 

## Beispiel-Ernährungsplan (ca. 1.850 kcal + Flüssigkeit)

### Frühstück (~420 kcal)

- 1 Scheibe Vollkornbrot (70 g) mit Butter + Käse → 220 kcal
  - 1 Banane (100 g) → 90 kcal
  - 200 ml Milch (1,5 % Fett) → 90 kcal
  - 1 TL Butter/Öl aufs Brot → 20 kcal
  -  + **250 ml Wasser**
- 

### Vormittagssnack (~180 kcal)

- 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett) → 90 kcal
  - 60 g Beeren oder Apfelstücke → 40 kcal
  - 1 EL Haferflocken oder Nüsse → 50 kcal
  -  + **200 ml Wasser**
- 

### Mittagessen (~600 kcal)

- 90 g gekochte Vollkornnudeln oder Reis → 130 kcal
- 180 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika, Karotten) → 70 kcal
- 100 g Hähnchenbrust oder Fisch → 140 kcal
- 1 TL Rapsöl → 40 kcal
- 1 kleine Scheibe Vollkornbrot (30 g) → 70 kcal
- 150 g Quark oder Joghurt → 150 kcal
-  + **400 ml Wasser**

---

### Nachmittagssnack (~200 kcal)

- 1 Knäckebrötchen oder halbes Vollkornbrötchen mit Hummus oder Käse → 120 kcal
  - Rohkoststicks (Karotten, Gurke, Kohlrabi, ca. 120 g) → 50 kcal
  - 1 Mandarine oder ½ Apfel → 30 kcal
- ☞ + 300 ml Wasser

---

### Abendessen (~450 kcal)

- 1 Scheibe Vollkornbrot (70 g) mit Ei oder Frischkäse → 220 kcal
  - Bunter Rohkoststeller (150 g) → 50 kcal
  - 200 ml Milch oder 150 g Joghurt → 120 kcal
  - 1 Apfel oder Birne (120 g) → 60 kcal
- ☞ + 350 ml Wasser

---

## Tagesbilanz

- **Kalorien:** ca. 1.850 kcal
- **Trinkmenge:** ca. 1,5 Liter Wasser/Tee
- **Milchprodukte:** ca. 400 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)