

Portionsgrößen

Teilweise gibt es unterschiedliche Portionsgrößen für die Lebensmittelgruppen. Nachfolgende Darstellung soll das verdeutlichen.



Lebensmittel: Salat, Kartoffeln, Reis, Nudeln

Eine Portion ist die Menge des Lebensmittels, die in zwei Hände passt, die wie beim Wasserschöpfen gehalten werden.



Lebensmittel: Obst, Gemüse, Scheibe Brot, Backwaren, Scheibe Käse, Scheibe Wurst, Fleisch, Fisch und Ei.

Eine Portion ist die Menge des Lebensmittels, wie bei Ihnen in die Handfläche passt.



Lebensmittel: Butter, Fette und Öle

Eine Portion ist die Menge des Lebensmittels, wie in zwei gestrichene Löffel passt.



Lebensmittel: Getränke – Wasser, Tee, 1 Glas Saft

Eine Portion ist so viel wie in ein großes Glas passt.