

Die Primarschülerin



Linda (12)

«Ist nicht gerade ein gesundes Essen heute, aber auf den Salat habe ich keine Lust, die Sauce schmeckt mir nicht. Ich möchte nicht jeden Tag so essen. Zu Hause gibt es immer Gemüse oder Früchte.»

Grösse:	149 cm
Gewicht:	40 kg
BMI:	18
Idealgewicht:	37 bis 44 kg
Energiebedarf:	2000 kcal/Tag

1 Stück Chicken Nugget, 150 Gramm Reis nature, 1 Stück Pizza Margherita und 5 dl kaltes Leitungswasser am Mittagstisch im Kirchgemeindehaus Esslingen. Zum Dessert gibt es 5 Nussstengeli und 2 Täfeli Schoggi. Es ist die «Restenverputzete» vor den Frühlingsferien. Pro Kind und Mahlzeit stehen 5 Franken zur Verfügung.

Energiegehalt total:	605 kcal (30,3% des Tagesbedarfs)
Chicken Nugget:	47 kcal
Reis nature:	153 kcal
Pizza Margherita:	237 kcal
Nussstengeli:	118 kcal
Schokolade:	53 kcal
Wasser:	0 kcal

Protein:	19,5 g (20% des Tagesbedarfs)
Fett:	21 g (31,8% des Tagesbedarfs)
Kohlenhydrate:	85 g (34% des Tagesbedarfs)

Beurteilung

Dass Früchte, Salat und Gemüse – die hauptsächlichen Vitalstofflieferanten – gänzlich fehlen, ist für ein Kind im Wachstum natürlich unbefriedigend. Der Proteingehalt ist eher zu tief. Dieses Menu würde mit einem frischen Früchtequark zum Dessert problemlos kindergerecht aufgewertet werden. Der Energiegehalt ist ideal, denn Kinder essen in der Regel Zwischenmahlzeiten.

Gesundheitsgehalt:
Energiegehalt:
Körperliche Aktivität:
Gesamtbeurteilung:

