

## Portionsgröße Kinder und Jugendliche ( auch Erwachsene )

Oftmals stellt sich die Frage, was denn die richtige Portionsgröße ist, ob Kinder zu viel oder zu wenig gegessen haben.

Eine verlässliche Angabe gibt es bei Kindern und auch Jugendlichen nicht, da der Hunger von vielen Faktoren abhängig ist und auch oftmals wechseln kann.

Ein verlässliches Maß ist das „Handmaß“. Hier geht man nach der Größe der jeweiligen Hände, und diese Technik hat sich auch bei Erwachsenen gut bewährt.



Gehen sie in den Fällen immer nach der Handgröße des Kindes!



Erwachsene überschätzen oftmals den Hunger von Kindern und Jugendlichen und haben somit einen Anhaltspunkt, was zu viel oder zu wenig ist.



Es muss nichts gewogen werden und die Handgröße ändert sich mit zunehmendem Alter – wie auch der Hunger.



Quelle: <https://www.aid.de/inhalt/suche.php?q=handma%C3%9F>