

Onlinematerial

Tab. Z1: Beispieltag aus der Optimierten Mischkost (OMK) für die Altersgruppe 4 bis unter 7 Jahre

Frühstück	1. Zwischenmahlzeit	Mittagessen	2. Zwischenmahlzeit	Abendessen
<i>Müsli mit Apfel</i> 150 g Wasser 100 g Kuhmilch, 1,5 % Fett 15 g Mandeln 40 g Haferflocken 20 g Cornflakes 7 g Rosinen 60 g Apfel	<i>Wurstbrot mit Weintrauben</i> 40 g Vollkornbrot 5 g Tomatenmark 25 g Schinkenwurst 50 g Weintrauben 200 g Wasser	<i>Hirsebratlinge mit Kartoffelpüree und Erbsen/Möhren</i> 15 g Hirse 5 g Karotte 5 g Porree 7 g Hühnerei 8 g Schnittkäse, mind. 30 % Fett i.Tr. 3 g Paniermehl 10 g Rapsöl 30 g Erbsen, Konserve 30 g Karotte, Konserve 120 g Kartoffeln 5 g Margarine 20 g Kuhmilch, 1,5 % Fett 150 g Wasser	<i>Obstsalat mit Schokolade</i> 30 g Banane 30 g Ananas 30 g Erdbeeren 20 g Schokolade 200 g Wasser	<i>Kartoffelsalat</i> 120 g Kartoffeln 100 g Gurke 20 g Zwiebeln 18 g Rapsöl 10 g Essig 200 g Wasser

Tab. Z2: Auszüge aus der Einkaufsliste - Lebensmittel der Optimierten Mischkost (OMK)

OMK-Regel	Lebensmittelgruppe	Lebensmittelbeispiele
reichlich	Brot/Getreide(-flocken)	Haferflocken
	Brot/Getreide(-flocken)	Cornflakes
	Brot/Getreide(-flocken)	Vollkornbrot
	Brot/Getreide(-flocken)	Weißbrot-Weizenbrot
	Gemüse/Rohkost	Tomaten, Konserve
	Gemüse/Rohkost	Gurke
	Gemüse/Rohkost	Kopfsalat
	Gemüse/Rohkost	Kohlrabi
	Obst	Apfel
	Obst	Erdbeeren
mäßig	Obst	Orange
	Milch(-produkte)	Kuhmilch, 1,5% Fett
	Milch(-produkte)	Schnittkäse, mind. 30% Fett i. Tr.
	Fleisch/Wurst	Schinkenwurst
	Fleisch/Wurst	Rind Hackfleisch
	Fisch	Lachs
sparsam	Öl/Margarine/Butter	Margarine
	Öl/Margarine/Butter	Rapsöl
	Geduldete Lebensmittel	Marmelade
	Geduldete Lebensmittel	Gummibonbons
	Geduldete Lebensmittel	Nuss-Nougat-Creme