



Warum ist die

# PORTIONS- GRÖSSE

bei Vollkorn wichtig?



## Warum ist die Portionsgröße bei Vollkorn wichtig?

Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Naturreis machen lange **satt**, weil sie viele **Ballaststoffe** enthalten. Das heißt: Kinder müssen nicht so viel essen, um genug Energie zu bekommen und lange konzentriert zu bleiben.

Wenn das Mittagessen Vollkorn enthält, kann die **Portion etwas kleiner** sein – und trotzdem ist der Bauch gut gefüllt und lange satt. So bleibt **noch Platz für Obst, Gemüse** und andere leckere Lebensmittel.