

ZUM AUFBEWAHREN

Portionsmengen aus den Lebensmittelgruppen bei unterschiedlichen Energiemengen

Alter in Jahren	1 bis unter 4	4 bis unter 7	7 bis unter 10	10 bis unter 13	13 bis unter 15	15 bis unter 19
weiblich/männlich	w/m	w/m	w/m	w/m	w/m	w/m
Energiemenge zur Orientierung (kcal/Tag)	1100 / 1200	1300 / 1400	1500 / 1700	1700 / 1900	1900 / 2300	2000 / 2600
Wasser-Gesamtbedarf (ml/Tag)	1300	1600	1800	2150	2450	2800
Mindesttrinkmenge zusätzlich zum Wasser aus Speisen (ml/Tag)	800 / 700	950 / 900	950 / 950	1300 / 1150	1200 / 1200	1500 / 1400
Gemüsegruppe (g/Tag)	150 / 175	200 / 225	250 / 300	300 / 450	450 / 550	500 / 550
Obstgruppe (g/Tag)	150	150	200	200	200 / 250	250 / 300
Brot/Kartoffeln (g/Tag)	100 140 / 210	100 / 125 280	125 / 150 280	125 / 175 350	175 / 225 350	175 / 300 280
Milch, Joghurt/Käse (ml, g/Tag)	100 / 150 30	150 / 200 45	200 60	250 60	250 / 300 60 / 75	250 / 300 60 / 90
sonstige Proteinlieferanten						
Hülsenfrüchte (g/Woche)	35	35	35	35 / 50	50 / 70	70 / 105
Fisch (g/Woche)	35	50 / 70	70	70	70 / 105	70 / 105
Fleisch (g/Woche)	175	175	175	175	175 / 300	200 / 350
Ei (Stück/Woche)	1	1	1 / 2	2	2	2
Fette/Nüsse (g/Tag)	10 / 15	10 / 15	10 / 30	10 / 20 30	20 / 30 30	20 / 20 30
„Extras“ (maximal 10 % der kcal)	110 / 120	130 / 140	150 / 170	170 / 190	190 / 230	200 / 260

So können Sie austauschen: 50 g Brot durch 15 g Flocken oder Grieß, 70 g Kartoffeln durch 15 g Vollkornreis oder Vollkornnudeln, 100 g Milch/Joghurt durch 15 g Käse, 10 g Öl durch 15 g Samen oder Nüsse.

WICHTIG

Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen zu Tagesmengen an Energie lediglich einer ersten Orientierung dienen können. Sie basieren auf den Referenzwerten für Körpergröße und Körpergewicht und nehmen als Maß für die körperliche

Aktivität einen moderaten PAL (physical activity level (dt.: Pegel der körperlichen Tätigkeit); ein Maß für die körperliche Aktivität) von 1,4 an. Kinder und Jugendliche, die mit Körpergröße und Gewicht von den Referen-

zwerten und/oder dem PAL abweichen, benötigen entsprechend dieser Abweichungen eine individuelle Anpassung der Energiemengen. Lassen Sie sich hierbei kinderärztlich oder ernährungstherapeutisch unterstützen.