



Besonderheiten des Nährstoffbedarfs von Kindern und Jugendlichen

Die deutsche (DGE), österreichische (ÖGE) und schweizerische (SGE) Gesellschaft für Ernährung (D-A-CH) stellten im Jahr 2015 folgende Empfehlungen für die Zufuhr an Nahrungsenergie und ausgewählten Nährstoffen für Kinder und Jugendliche auf (Auszug):

	Ruhe- energiever- brauch	Richtwerte für die Energiezu- fuhr	Nährstoff Protein			Wasser (Getränke und Speisen)		Mineralstoffe				
			g pro kg Körpergewicht	% der Energie		ml	Calcium mg	Magnesium mg m/w	Eisen mg m/w	Jod µg	Zink mg m/w	
	kcal/Tag m/w	kcal m/w		Ω-6	Ω-3							
Kinder		kcal/Tag										
10 bis < 13	1340/1230	1900/1700	0,9	2,5	0,5	2150	1100	230/250	12/15	180	9/7	
13 bis < 15	1610/1380	2300/1900	0,9	2,5	0,5	2450	1200	310/310	12/15	200	9,5/7	
Jugendliche und Erwachsene			g pro Tag m/w									
15 bis < 19	1850/1430	2600/2000	62/48	2,5	0,5	2800	1200	400/350	12/15	200	10/7	
19 bis < 25	1730/1370	2400/1900	57/48	2,5	0,5	2700	1000	400/310	10/15	200	10/7	

Die Werte gelten unter Berücksichtigung der Referenzmaße für Körpergröße und -gewicht. Die angegebenen Werte gelten bei ausschließlich sitzender Tätigkeit mit wenigen oder ohne Anstrengungen in der Freizeit. Körperlicher Aktivitätslevel (physical activity level) PAL=1,4 (Ruheenergie x 1,4). Für andere Aktivitätslevel gelten diese PAL:

überwiegend gehend und stehende Arbeit: Ruheenergie x 1,8-1,9

körperlich anstrengende Arbeit / anstrengende Freizeitaktivität: Ruheenergie x 2,0-2,4

