

Nährstofftabelle

LACHEN
LEBEN
LERNEN

seit 1959
BACKWINKEL

www.backwinkel.de

Die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung** gibt Empfehlungen für die tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr heraus. Die Mittagsmahlzeit deckt etwa ein Viertel des täglichen Energiebedarfs.

Die Tabelle zeigt die Umsetzung der Referenzwerte durch die Mittagsmahlzeit im Kindergarten.

Die Gesamtenergiezufuhr (100 %) ergibt sich aus diesen Nährstoffen:

- 20 % Protein
- 30 % Fett
- 50 % Kohlenhydrate

Tabelle: Nährstoffzufuhr in der Mittagsverpflegung

Angaben pro Tag, bei einer mittleren körperlichen Aktivität. Je nach körperlicher Aktivität variiert der Richtwert für die Energiezufuhr – im Einzelfall müssen die Werte dann angepasst werden.

| Durchschnittlicher Richtwert für Jungen und Mädchen | 1 bis unter 4 Jahren | 4 bis unter 7 Jahren |
|---|----------------------|----------------------|
| Energie – kJ | 1300 | 1600 |
| Energie – kcal | 320 | 380 |
| Protein – g | 16 | 19 |
| Fett – g | 11 | 13 |
| Kohlenhydrate – g | 39 | 47 |
| Ballaststoffe – g | 3 | 4 |
| Vitamin E – mg | 2 | 2 |
| Vitamin B1 – mg | 0,2 | 0,2 |
| Folat – µg | 30 | 35 |
| Vitamin C – mg | 5 | 8 |
| Calcium – mg | 150 | 180 |
| Magnesium – mg | 20 | 30 |
| Eisen – mg | 2 | 2 |

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Fit Kid. Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas <https://www.fitkid-aktion.de> / Nationaler Aktionsplan der Bundesregierung IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung; DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Tageseinrichtungen für Kinder, S. 19. <https://www.in-form.de>