

Nährstofftabelle

Mittagsmahlzeit im Kindergarten

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>