Altersgemäße Lebensmittelverzehrmengen

Referentin Elisabeth Körner

Altersgemäße Lebensmittelverzehrmengen in der optimierten Mischkost				
Alter (Jahre)		1	2-3	4-6
Energie	kcal/Tag	950	1100	1450
Empfohlene Lebensmittel (=> 90% der Gesamtenergie)				
Reichlich				
Getränke [1]	ml/Tag	600	700	800
Brot, Getreide, (-Flocken)	g/Tag	80	120	170
Kartoffeln, Nudeln, Reis [2]	g/Tag	80	100	130
Gemüse	g/Tag	120	150	200
Obst	g/Tag	120	150	200
Mäßig				
Milch, Milchprodukte [3]	ml(g)/Tag	300	330	350
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40
Eier	St./Woche	1-2	1-2	2
Fisch	g/Tag	50	70	100
Sparsam				
Butter, Margarine, Öl	g/Tag	15	20	25
Geduldete Lebensmittel (=<10% der Energiezufuhr)				
Kuchen, Süßwaren	g/Tag	5	5	10
Marmelade, Zucker	g/Tag	25	30	40

Hinweise:

[1] Trinkwasser, Mineralwasser, Tee, Saftschorlen

[2] inkl. Getreide, Hülsenfrüchte

[3] 100ml Milch entsprechen im Calciumgehalt ca. 15g Schnittkäse oder 30g Weichkäse