

**Altersgemäße Lebensmittelverzehrmengen in der optimierten Mischkost**

Alter (Jahre)		1	2-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
<b>Energie</b>	kcal/Tag	950	1100	1450	1800	2150	2200 / 2700	2500 / 3100

**Empfohlene Lebensmittel**  
(≥ 90 % der Gesamtenergie)

w / m

w / m

**Reichlich**

Getränke	ml/Tag	600	700	800	900	1000	1200 / 1300	1400 / 1500
Brot, Getreide (-flocken)	g/Tag	80	120	170	200	250	250 / 300	280 / 350
Kartoffeln <sup>1</sup>	g/Tag	120	140	180	220	270	270 / 330	300 / 350
Gemüse	g/Tag	120	150	200	220	250	260 / 300	300 / 350
Obst	g/Tag	120	150	200	220	250	260 / 300	300 / 350

**Mäßig**

Milch, -produkte <sup>2</sup>	ml (g)/Tag	300	330	350	400	420	425 / 450	450 / 500
Fleisch, Wurst	g/Tag	30	35	40	50	60	65 / 75	75 / 85
Eier	Stck./Woche	1-2	1-2	2	2	2-3	2-3 / 2-3	2-3 / 2-3
Fisch	g/Woche	25	35	50	75	90	100 / 100	100 / 100

**Sparsam**

Öl, Margarine, Butter	g/Tag	15	20	25	30	35	35 / 40	40 / 45
--------------------------	-------	----	----	----	----	----	---------	---------

**Geduldete Lebensmittel** (≤ 10 % der Gesamtenergie)

maximale Energienmenge	kcal/Tag	90	110	140	180	210	220 / 270	250 / 310
---------------------------	----------	----	-----	-----	-----	-----	-----------	-----------

1) oder Nudeln, Reis u. a. Getreide

2) 100 ml Milch entsprechen im Kalziumgehalt ca. 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse

