Zusatzinformation Nr. 1

D-A-C-H-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr bei Personen unterschiedlichen Alters in Abhängigkeit vom Ruheenergieumsatz und der körperlichen Aktivität (PAL-Werte; PAL = physical activity level; Maß für die körperliche Aktivität). Bei Abweichungen vom Normbereich, insbesondere bei Übergewicht und bei geringer körperlicher Aktivität, sind individuelle Anpassungen der Richtwerte notwendig. Entscheidender Kontrollparameter ist das aktuelle Körpergewicht.

Alter	**Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal/Tag**					
	PAL-Wert 1,4		PAL-Wert 1,6		PAL-Wert 1,8	
	m	w	m	w	m	w
Kinder und Jugendliche						
1 bis unter 4 Jahre	1200	1100	1300	1200	—	—
4 bis unter 7 Jahre	1400	1300	1600	1500	1800	1700
7 bis unter 10 Jahre	1700	1500	1900	1800	2100	2000

Quelle: https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/

Umsetzung der D-A-C-H-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr in der Mittagsverpflegung
(Angaben pro Tag, PAL 1,6[1])

	1 bis unter 4 Jahre	**4 bis unter 7 Jahre**
Energie (kJ)[2]	1300	1600
Energie (kcal)[2]	320	380
Protein (g)	16	19
Fett (g)	11	13
Kohlenhydrate (g)	39	47
Ballaststoffe (g)	3	4
Vitamin E (mg)	2	2
Vitamin B_1 (mg)	0,2	0,2
Folat (µg)	30	35
Vitamin C (mg)	5	8
Calcium (mg)	150	188
Magnesium (mg)	20	30
Eisen (mg)	2	2

[1] PAL (physical activity level): Durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für die körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes. Zugrundegelegt wird ein PAL von 1,6 der einer mittleren körperlichen Aktivität entspricht. Je nach körperlicher Aktivität kann der Richtwert für die Energiezufuhr variieren. Dann müssen die Werte im Einzelfall angepasst werden.
[2] Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr von Mädchen und Jungen.