

Tabelle 6: Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr für die Mittagsverpflegung (Angaben pro Tag)<sup>1</sup>

	Primarstufe	Sekundarstufe		
	7 bis unter 10 Jahre	10 bis unter 13 Jahre	13 bis unter 15 Jahre	15 bis unter 19 Jahre <sup>2</sup>
Energie (kcal)	450	538	612	563
Energie (kJ)	1880	2250	2560	2356
Protein (g)	22	27	30	28
Fett (g)	15	18	21	19
Kohlenhydrate (g)	55	67	75	70
Ballaststoffe (g)	4,5	5	6	7,5 <sup>3</sup>
Vitamin E (mg)	2,5	3	4	4
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)	0,3	0,3	0,4	0,3
Folat (µg)	75	100	100	100
Vitamin C (mg)	20	23	25	25
Calcium (mg)	225	275	300	300
Magnesium (mg)	43	63	78	100
Eisen (mg)	3	4	4	4

<sup>1</sup> Referenzwerte für Energie- und Nährstoffzufuhr dieser Gruppe entsprechen dem mittleren Bereich der betroffenen Altersgruppen.

<sup>2</sup> Bedingt durch die langen Unterrichtszeiten und die überwiegend sitzende Tätigkeit wird für die 15 bis unter 19-Jährigen eine geringe körperliche Aktivität zugrunde gelegt. Damit erklären sich im Vergleich zu den 13 bis unter 15-Jährigen die geringeren Werte für die Energiezufuhr und die Nährstoffe Protein, Fett und Kohlenhydrate.

<sup>3</sup> In den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr wird kein Richtwert für die Ballaststoffzufuhr für Jugendliche genannt. Im Sinne des vorbeugenden Gesundheitsschutzes wird auf den Wert für Erwachsene (mindestens 30g/Tag) zurückgegriffen.