

Kalorienbedarf bei Kindern und Jugendlichen nach körperlichem Aktivitätslevel

Empfehlung der täglichen Energiezufuhr in Kilocalorien (kcal)

Kinder und Jugendliche	PAL-Wert: 1,4		PAL-Wert: 1,6		PAL-Wert: 1,8	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Geschlecht						
Alter ↓						
1 bis 4 Jahre	1200	1000	1300	1200	—	—
4 bis 7 Jahre	1400	1300	1600	1500	1800	1700
7 bis 10 Jahre	1700	1500	1900	1800	2100	2000
10 bis 13 Jahre	1900	1700	2200	2000	2400	2200
13 bis 15 Jahre	2600	1900	2600	2200	2900	2500
15 bis 19 Jahre	2600	2000	3000	2300	3400	2600

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2017)