

## Durchschnittswerte für den täglichen Energiebedarf

Kinder von 4 bis 7 Jahren (männlich)	1500 kcal
Kinder von 4 bis 7 Jahren (weiblich)	1400 kcal
Kinder von 7 bis 10 Jahren (männlich)	1900 kcal
Kinder von 7 bis 10 Jahren (weiblich)	1700 kcal
Kinder von 10 bis 13 Jahren (männlich)	2300 kcal
Kinder von 10 bis 13 Jahren (weiblich)	2000 kcal
Kinder von 13 bis 15 Jahren (männlich)	2700 kcal
Kinder von 13 bis 15 Jahren (weiblich)	2200 kcal
Jugendliche von 15 – 19 Jahren (männlich)	3100 kcal
Jugendliche von 15 – 19 Jahren (weiblich)	2500 kcal
Erwachsene von 19 – 25 Jahren (männlich)	3000 kcal
Erwachsene von 19 – 25 Jahren (weiblich)	2400 kcal
Erwachsene von 25 – 51 Jahren (männlich)	2900 kcal
Erwachsene von 19 – 25 Jahren (weiblich)	2300 kcal
Erwachsene über 51 Jahre (männlich)	2500 kcal
Erwachsene über 51 Jahre (weiblich)	2000 kcal