

Ernährungsplan-Übersicht Kinder & Jugendliche (1–18 Jahre)

Alter	Energiebedarf (kcal/Tag)	Wasser/Tee (L/Tag)	Milch & Milchprodukte (ml/Tag)	Bemerkungen
1–2 Jahre	ca. 1.000–1.300	0,8–1,0 L	ca. 300 ml	5 Mahlzeiten, kleine Portionen, weiches Obst/Gemüse
3–4 Jahre	ca. 1.200–1.400	1,0–1,2 L	ca. 300–350 ml	Viel Gemüse & Obst, kleine Snacks, kindgerechte Stückgrößen
5–6 Jahre	ca. 1.400–1.600	1,2 L	ca. 350 ml	Rohkost und Vollkorn fördern, kleine Haupt- & Zwischenmahlzeiten
7–8 Jahre	ca. 1.600–1.800	1,2–1,4 L	ca. 350–400 ml	Mehr Energie durch Wachstum, ausgewogene Hauptmahlzeiten
9–10 Jahre	ca. 1.700–2.000	1,4–1,5 L	ca. 400 ml	Wachsender Energiebedarf, Milchprodukte für Knochen wichtig
11–14 J.	Mädchen: 1.900–2.200 Jungen: 2.100–2.500	1,5–1,7 L	ca. 400–450 ml	Pubertät: höherer Eiweiß- & Energiebedarf
15–18 J.	Mädchen: 2.000–2.400 Jungen: 2.400–3.000	1,8–2,0 L	ca. 400–500 ml	Starker Energiebedarf, besonders bei Sport & Wachstum

Dr. T. Kauth, 2025

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin, Neonatologie,
Sportmedizin und Ernährungsmedizin
Dr. R. Beck und Dr. T. Kauth
Breslauer Str. 2-4, 71638 Ludwigsburg
www.kinderjugendarztpraxis.de