


Energiebedarf pro Person/Tag



Jahre	10-12	13-14	15-18	19-24	25-50	51-65	über 65
Männer	2250	2500	3000	2600	2400	2200	1900
Frauen	2150	2300	2400	2200	2000	1800	1700

Angaben in Kilokalorien (kcal)

Wasser - einfach lebenswichtig



Alter	Wasseraufnahme Gesamt (ml / Tag)	
Säuglinge	0 bis unter 4 Monate	780
	4 bis unter 12 Monate	1000
Kinder	1 bis unter 4 Jahre	1550
	4 bis unter 7 Jahre	1900
	7 bis unter 10 Jahre	2000
	10 bis unter 13 Jahre	2200
	13 bis unter 15 Jahre	2400
Jugendliche	15 bis unter 18 Jahre	2700
Erwachsene	19 bis unter 25 Jahre	2400
	25 bis unter 50 Jahre	2300
	50 bis unter 65 Jahre	2000
	65 Jahre und älter	1800
Schwangere		2500
Stillende		3200