

## Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr von Schulkindern

nach dge (2008)

Protein	%	
Fett	%	
Kohlenhydrate	%	
Vitamin A	mg RÄ	0,8
Vitamin D	µ g	5
Vitamin K	µ g	30
Vitamin E	mg Ä	14
Wasser gesamt	ml/kg	60
Thiamin (B <sub>1</sub> )	mg	1,0
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	mg	1,1
Niacin	mg NÄ 1 mg Niacin-Ä. = 60 mg Tryptophan	14
Pantothensäure	mg	5
Biotin	µ g	15-20
Cobalamine (B <sub>12</sub> )	µ g	1,8
Pyridoxin (B <sub>6</sub> )	mg	0,7
Vitamin C	mg	80
Folsäure	µ g Ä	300
Ballaststoffe	g	
Selen	µ g	30-70
Zink	mg	7
Magnesium	mg	170
Eisen	mg	10
Natrium	mg	460
Kalium	mg	1600
Chlorid	mg	690
Kupfer	mg	1,0-1,5
Mangan	mg	2,0-3,0
Chrom	µ g	20-100
Molybdän	µ g	40-80
Calcium	mg	900
Phosphor	mg	800
Jod	µ g	140
Fluorid	mg	1,1
Alkohol	g	-