

## Ein Gespür für Kalorien

### Mit dem PAL-Wert den Kalorienverbrauch kontrollieren

---

In der untenstehenden Tabelle könnt Ihr die Richtwerte für die durchschnittliche Gesamtkalorienzufuhr eines Kindes oder eines Jugendlichen ableiten.

Die Tabelle zeigt, wie viele Kalorien ein Kind oder Jugendlicher je nach Alter und Aktivität täglich zu sich nehmen darf. Zur Auswertung wird der sogenannte „PAL- Wert“ hinzugezogen. Dieser Wert ist das Maß der körperlichen Aktivität von Kindern oder Jugendlichen. Betrachtet die Werte als Richtwerte, die eine gute Orientierung geben.

### Definition und Festlegung des PAL-Werts

Die Höhe des PAL-Werts hängt von der Berufs- und Freizeitaktivität ab.

**PAL-Wert 1,4:** ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität.

**PAL-Wert 1,6:** sitzende Tätigkeit, zeitweilig zusätzlicher Energieaufwand für gehen und stehende Tätigkeiten, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivität.

**PAL-Wert 1,8:** überwiegend gehende und stehende Arbeit oder sehr aktive Freizeitaktivität.

Bei Abweichungen vom Normbereich, das bedeutet bei Unter- oder Übergewicht, sind individuelle Anpassungen notwendig.

Alter	Richtwerte für die Energiezufuhr in kcal/Tag					
	PAL-Wert 1,4		PAL-Wert 1,6		PAL-Wert 1,8	
	m	w	m	w	m	w
<b>Kinder und Jugendliche</b>						
1 bis unter 4 Jahre	1200	1100	1300	1200	—	—
4 bis unter 7 Jahre	1400	1300	1600	1500	1800	1700
7 bis unter 10 Jahre	1700	1500	1900	1800	2100	2000
10 bis unter 13 Jahre	1900	1700	2200	2000	2400	2200
13 bis unter 15 Jahre	2300	1900	2600	2200	2900	2500
15 bis unter 19 Jahre	2600	2000	3000	2300	3400	2600

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)