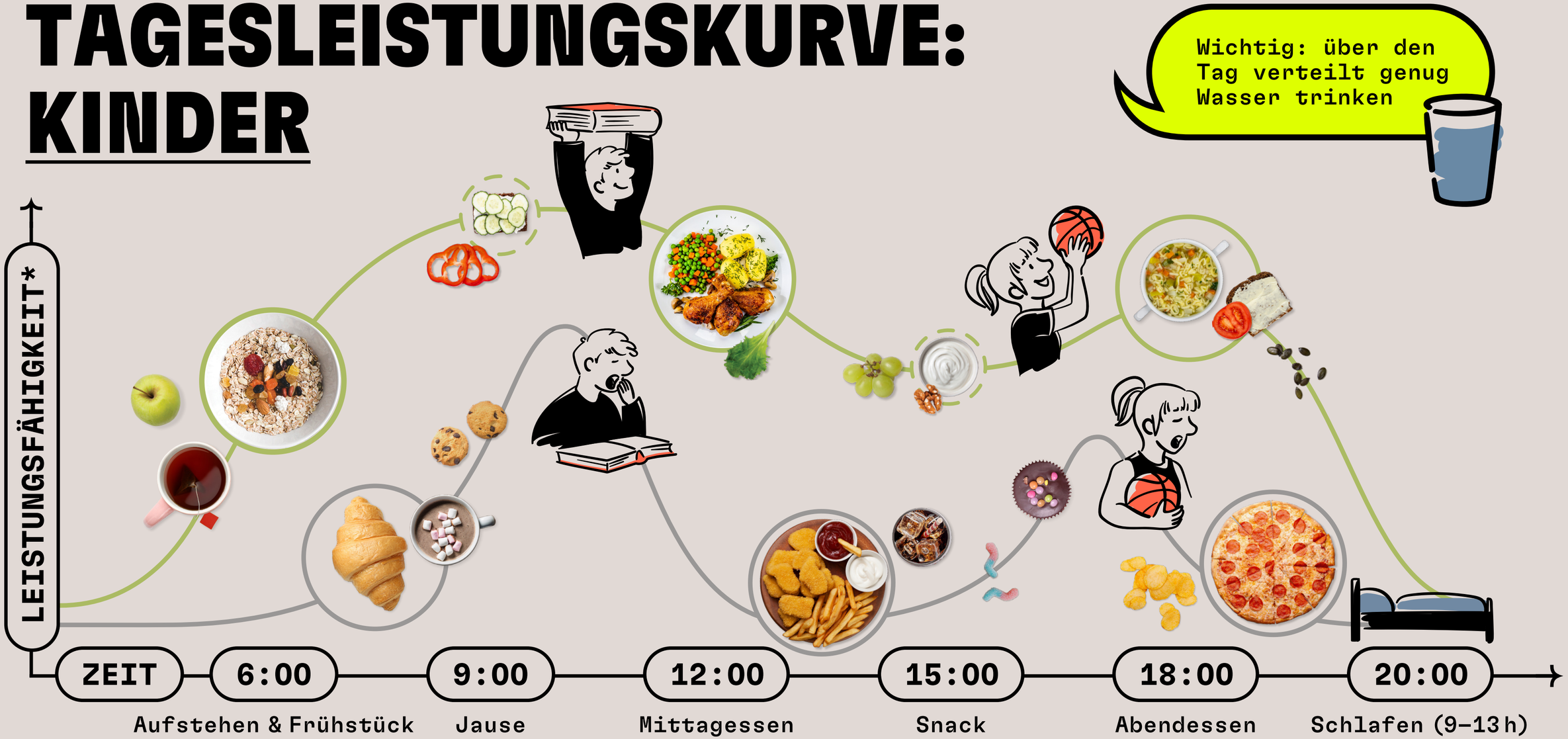
TAGESLEISTUNGSKURVE: KINDER



Land schafft Leben
WISSEN ZUM ESSEN

*Die Leistungsfähigkeit ist von mehreren Faktoren abhängig, wie z. B. einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger körperlicher Aktivität und ausreichendem Schlaf. Die Tagesleistungskurven bieten eine Orientierungshilfe für den Verlauf eines typischen Schul- oder Arbeitstages, wobei individuelle Unterschiede bei Uhrzeiten, Portionsgrößen und Lebensmittelauswahl möglich sind; Quelle: eigene Darstellung nach BMSGPK (2024): Österreichische Ernährungsempfehlungen; DGE/ÖGE (2024): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, sowie Expertengesprächen (modifiziert); Stand 01/2025