

Material: Analyse von Tagesplänen

zu AB
1.5-01

Schritt 1

- **Grundumsatz** der Person berechnen (falls Daten angegeben),
- dann mit PAL-Wert multiplizieren, um Gesamtumsatz = **Gesamtbedarf** zu berechnen,
- **Energiegehalt des Tagesplans** ermitteln und mit Gesamtbedarf vergleichen.

Schritt 2

- Verteilung der aufgenommenen Energie auf die einzelnen Mahlzeiten berechnen,
- mit der DGE-Empfehlung (Kasten rechts) vergleichen.

Schritt 3

- Menge (in Gramm) der am Tag aufgenommenen Proteine (P), Fette (F) und Kohlenhydrate (KH) berechnen,
- diese Mengen mit den physiologischen Brennwerten der Nährstoffe multiplizieren (17, 39, 17 kJ/g),
- die **Energieanteile** der drei Nährstoffe in Prozent berechnen,
- mit der DGE-Empfehlung (Kasten rechts) vergleichen.

Schritt 4

- Überprüfen, ob die 5-am-Tag-Empfehlung berücksichtigt wurde,
- darauf achten, ob genug Wasser (Wasser, Tee, Kaffee, Säfte) getrunken wurde (2 bis 2,5 l / Tag).

Schritt 5

- Eine abschließende Bewertung formulieren und eventuell Verbesserungsvorschläge machen.

Verteilung der Energie der Mahlzeiten auf den Tag:

Frühstück:	25%
Zwischenmahlzeit:	10%
Mittagessen:	30%
Zwischenmahlzeit:	10%
Abendessen:	25%

Verteilung der Energie der Nährstoffe:

Proteine:	15%
Kohlenhydrate:	55%
Fette:	30%