

**Maanogel-
ernährung**

duorsch

Haritz IV

Gesunde Ernährung*			Hartz IV
Altersbereich	13-14 Jungen	13-14 Jungen	0-14 Jahre
Täglicher Energiebedarf	2700 kcal	2700 kcal	ca. 1100 kcal
	g (ml)		
Frühstück			
Toastbrot	139,5	0,126 €	0,063 €
Nuss-Nuogat-Creme	55,8	0,250 €	0,250 €
Kiwi	223,2	0,530 €	0,530 €
Tee	372,0	0,066 €	0,066 €
Bananenjoghurt mit Saftschorle			
Joghurt	186,0	0,152 €	0,152 €
Banane	186,0	0,184 €	0,184 €
Orangensaft	93,0	0,129 €	0,129 €
Wasser	186,0	0,024 €	0,024 €
Schweineschnitzel mit Kartoffeln / Gemüse			
Schweineschnitzel	130,2	0,779 €	0,779 €
Rapsöl	22,3	0,059 €	0,059 €
Brokkoli	186,0	0,368 €	0,368 €
Kartoffeln	334,8		0,166 €
Wasser	372,0	0,047 €	0,047 €
Kuchen und Saftschorle			
Stück Apfelkuchen	223,2	1,222 €	1,222 €
Apfelsaft	93,0	0,064 €	0,064 €
Wasser	186,0	0,024 €	0,024 €
Brötchen mit Salat und Rührei			
Vollkornbrötchen	93,0	0,930 €	0,465 €
Margarine	18,6	0,024 €	0,024 €
Kopfsalat	9,3	0,013 €	0,013 €
Ei	102,3	0,184 €	0,184 €
Rapsöl	9,3	0,031 €	0,031 €
Tomate	74,4	0,103 €	0,103 €
Wasser	372,0	0,047 €	0,047 €
Kosten für Essen (pro Tag)		5,52 €	2,25 €

Die Lebensmittelkosten für die gesunde Ernährung eines 14-jährigen Jungen wurden lokal am 25. Juni. 2007 in Frankfurt-Rödelheim erhoben. Die Preise wurden soweit vorhanden beim Penny-Markt, ansonsten bei Tengelmann-Markt erhoben.

* "Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen", Die Optimierte Mischkost optimiX, von: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, www.fke-do.de, © 2005 bei Fördergesellschaft Kinderernährung e.V.



Frühstück

139,5 g	Toastbrot
55,8 g	Nuss-Nougat-Creme
223,2 g	Kiwi
372 ml	Tee

0,13 €
0,25 €
0,53 €
0,07 €
<hr/>
0,97 €

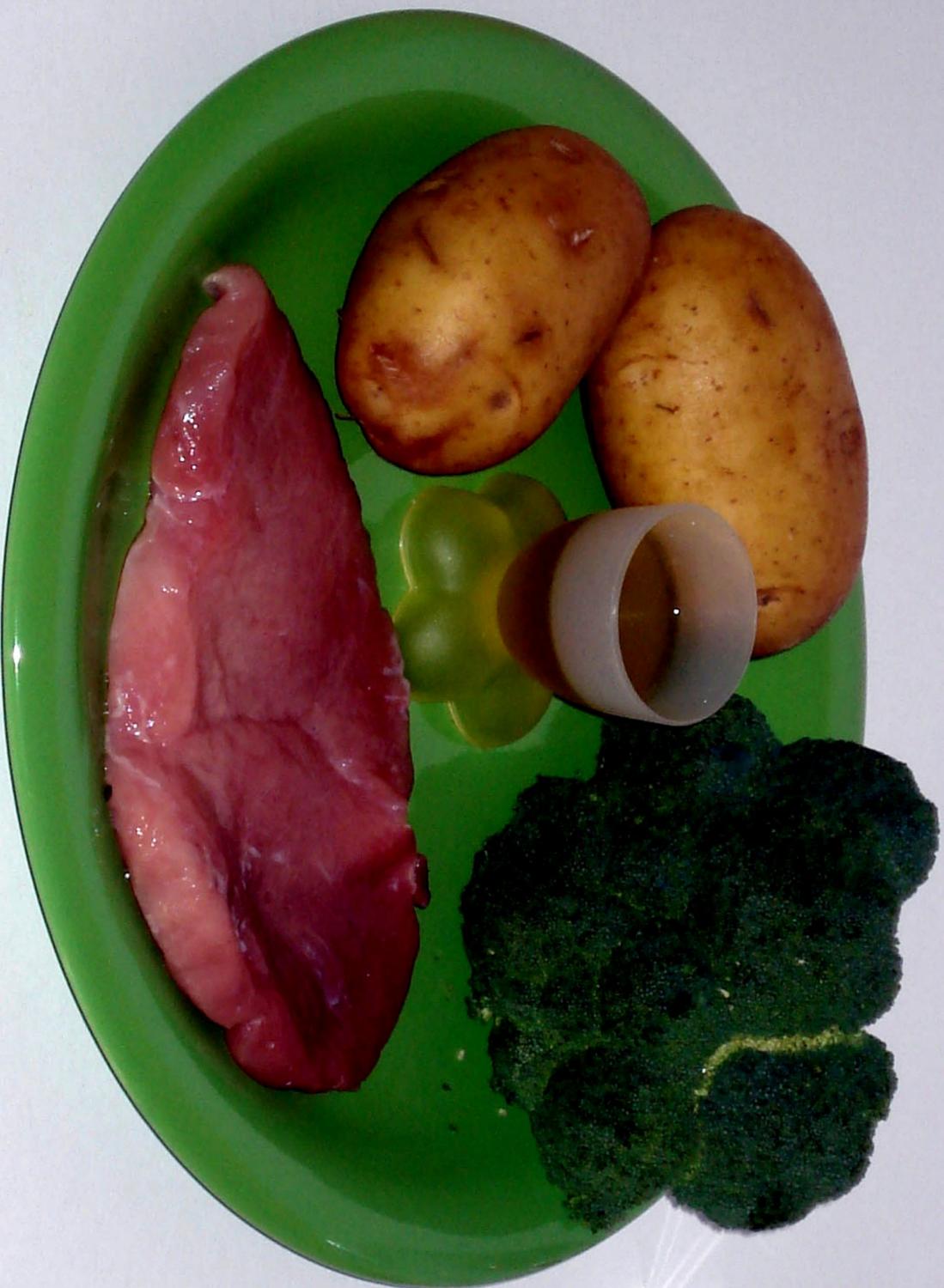


Bananenjoghurt mit Saftschorle

186 g	Joghurt
186 g	Banane
93 ml	Orangensaft
186 ml	Wasser

0,15 €
0,18 €
0,13 €
0,02 €

0,49 €



Schweineschnitzel mit Kartoffeln / Gemüse

130,2 g
22,32 g
186 g
334,8 g
372 ml

Schweineschnitzel
Rapsöl
Brokkoli
Kartoffeln
Glas Wasser

0,78 €
0,06 €
0,37 €
0,17 €
0,05 €

1,42 €

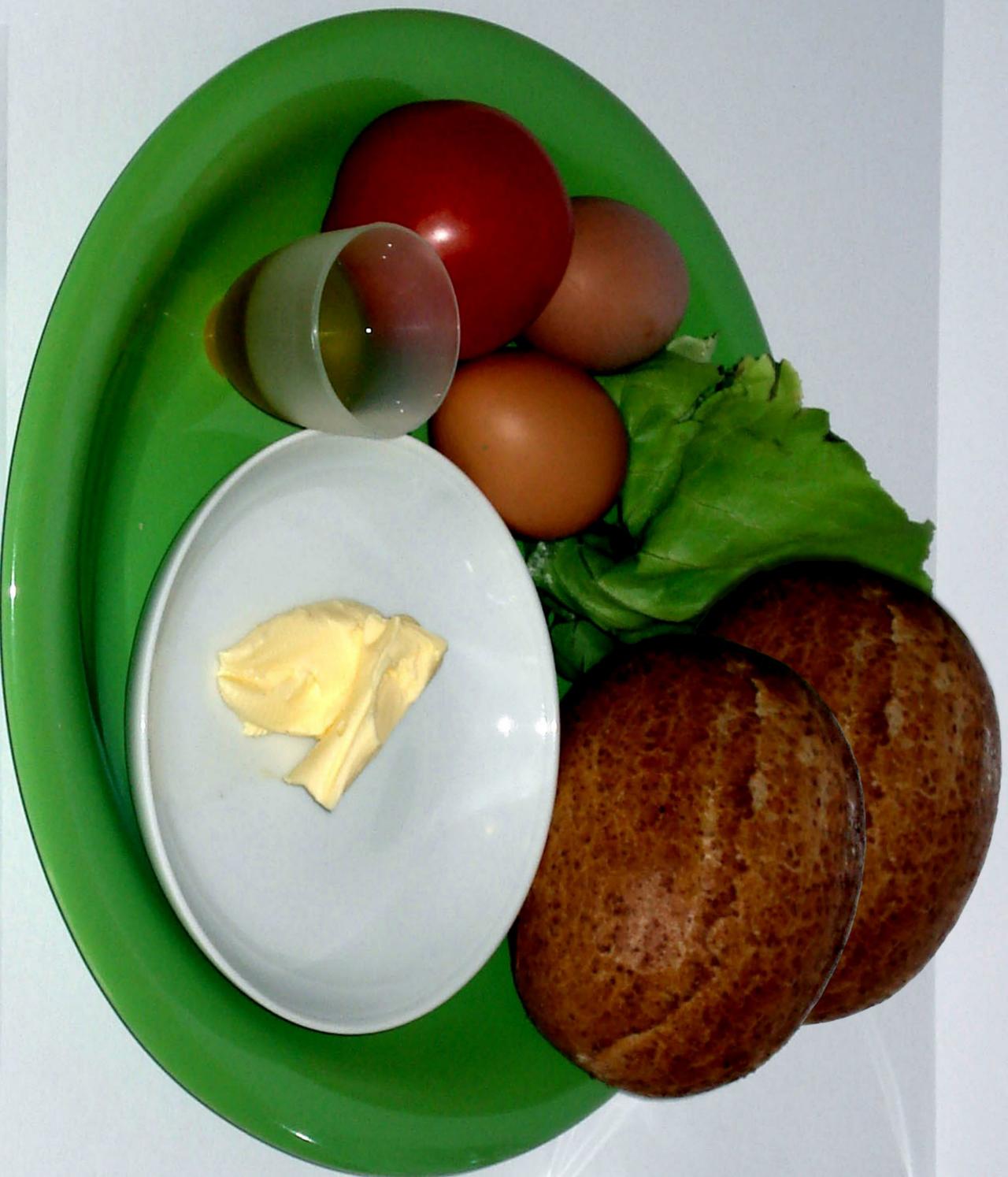


Kuchen und Saftschorle

223,2 g Stück Apfelkuchen
93 ml Apfelsaft
186 ml Wasser

1,22 €
0,06 €
0,02 €

1,31 €



Brötchen mit Salat und Rührei

93 g	Vollkornbrötchen
18,6 g	Margarine
9,3 g	Blatt Kopfsalat
102,3 g	Ei
9,3 g	Rapsöl
74,4 g	Tomate
372 ml	Wasser

0,93 €
0,02 €
0,01 €
0,18 €
0,03 €
0,10 €
0,05 €

1,33 €



Frühstück

~~133,5 g~~ **70 g**

- 55,8 g Toastbrot
- 223,2 g Nuss-Nougat-Creme
- 372 ml Tee

~~Kiwi~~

~~0,13 €~~ **0,06 €**

~~0,53 €~~ **0,25 €**

~~0,97 €~~ **0,07 €**

~~0,38 €~~ **0,38 €**

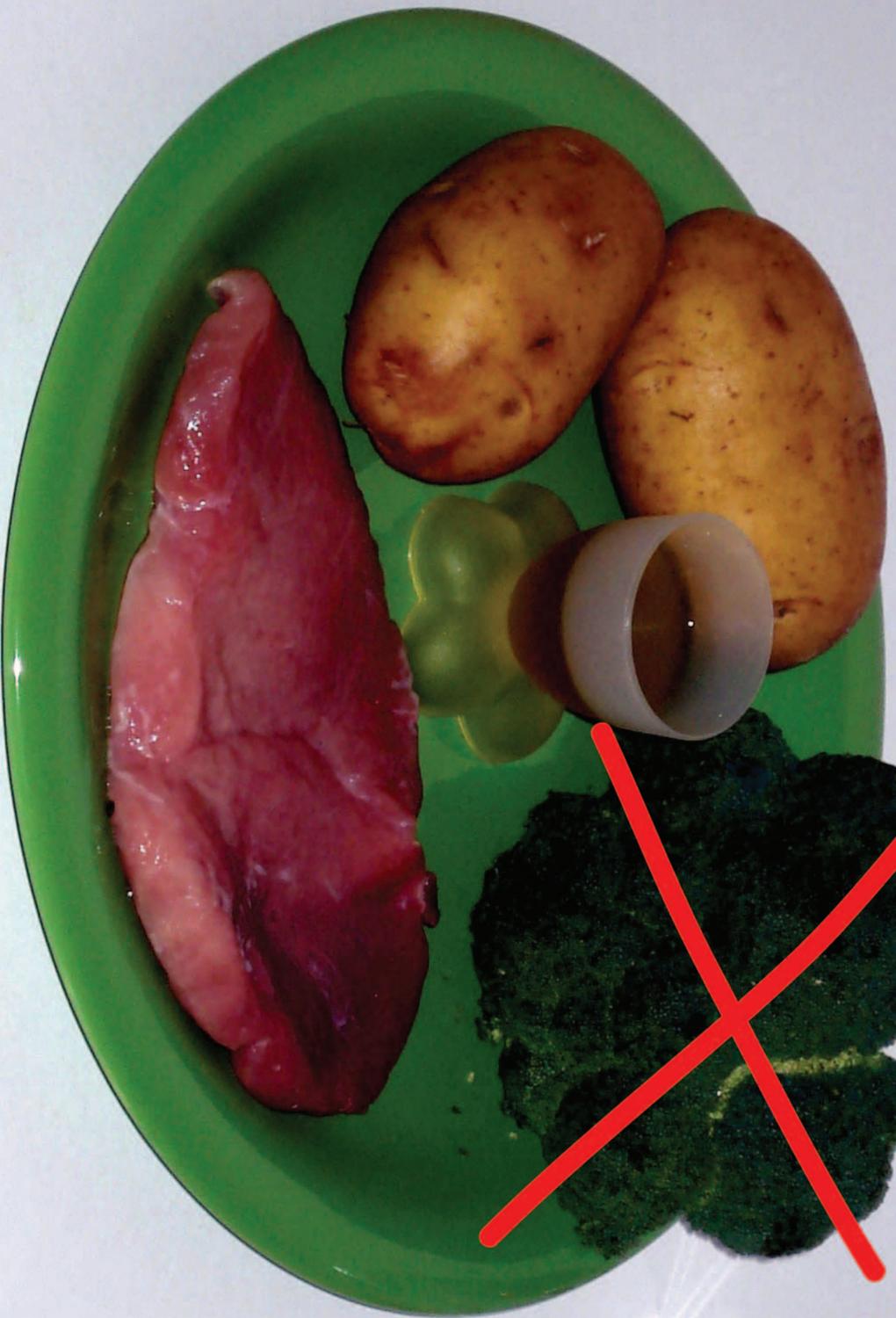


Bananenjoghurt mit Saftschorle

- ~~186 g~~ ~~Joghurt~~
- 186 g Banane
- ~~93 ml~~ ~~Orangensaft~~
- 186 ml ~~Wasser~~

- ~~0,15 €~~
- 0,18 €
- ~~0,12 €~~
- ~~0,02 €~~

- ~~0,19 €~~
- 0,18 €



Schweineschnitzel mit Kartoffeln / Gemüse

130,2 g	Schweineschnitzel
22,32 g	Rapsöl
186 g	Broccoli
334,8 g	Kartoffeln
372 ml	Glas Wasser

0,78 €
0,06 €
0,37 €
0,17 €
0,05 €

~~1,42 €~~
1,05 €



Kuchen und Saftschorle

~~223,2 g Stück Apfelkuchen~~
93 ml Apfelsaft
186 ml Wasser

~~4,22 €~~
0,06 €
0,02 €

~~4,31 €~~
0,09 €



Brötchen mit Salat und Rührei

~~83 g~~ **46 g**

18,6 g

9,3 g

102,3 g

9,3 g

74,4 g

372 ml

~~83 g~~ Vollkornbrötchen

Margarine

Blatt Kopfsalat

~~Ei~~

~~Rapsöl~~

~~Tomate~~

Wasser

~~0,02 €~~ **0,46 €**

0,02 €

0,01 €

~~0,10 €~~

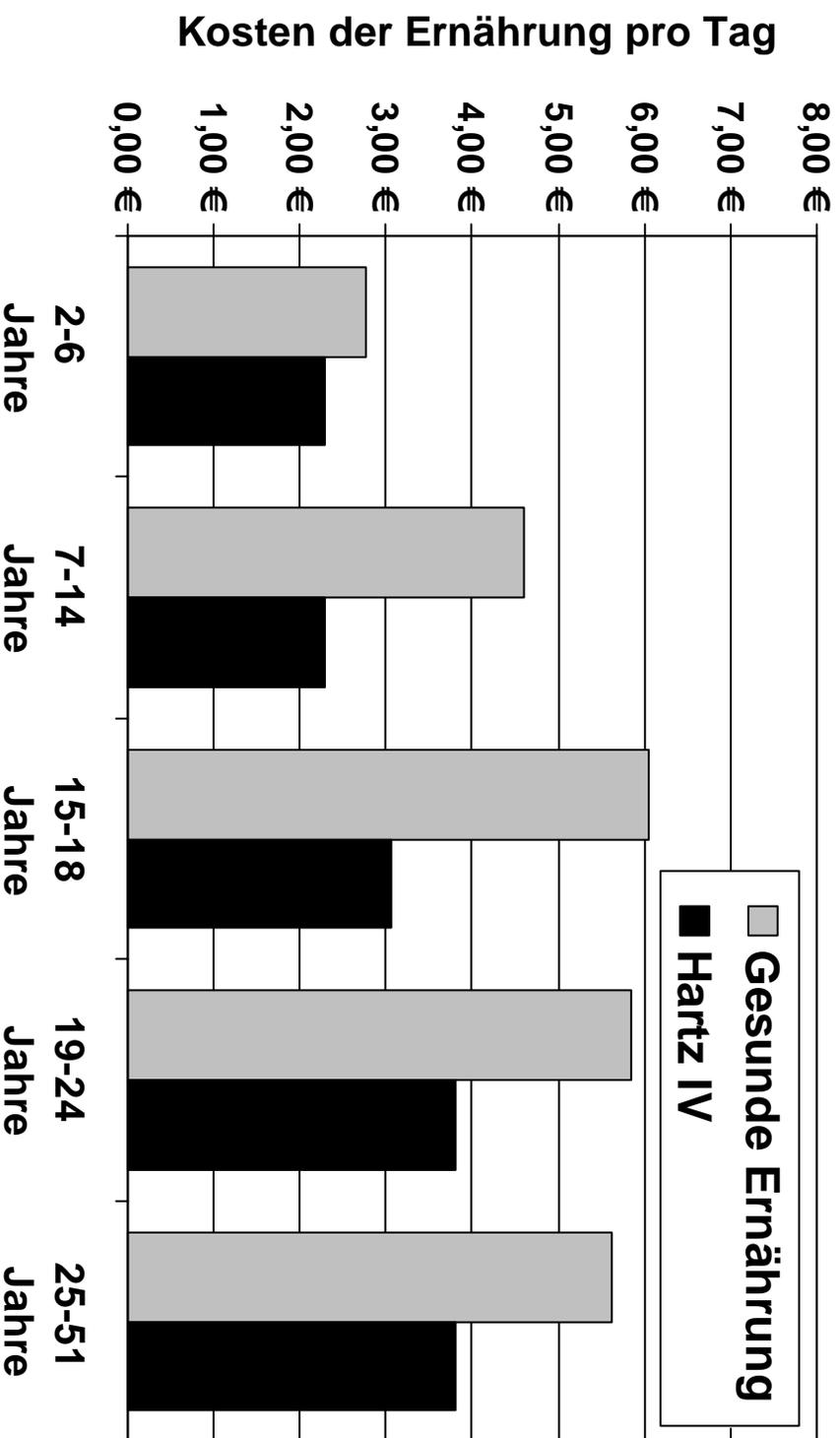
~~0,00 €~~

~~0,10 €~~

0,05 €

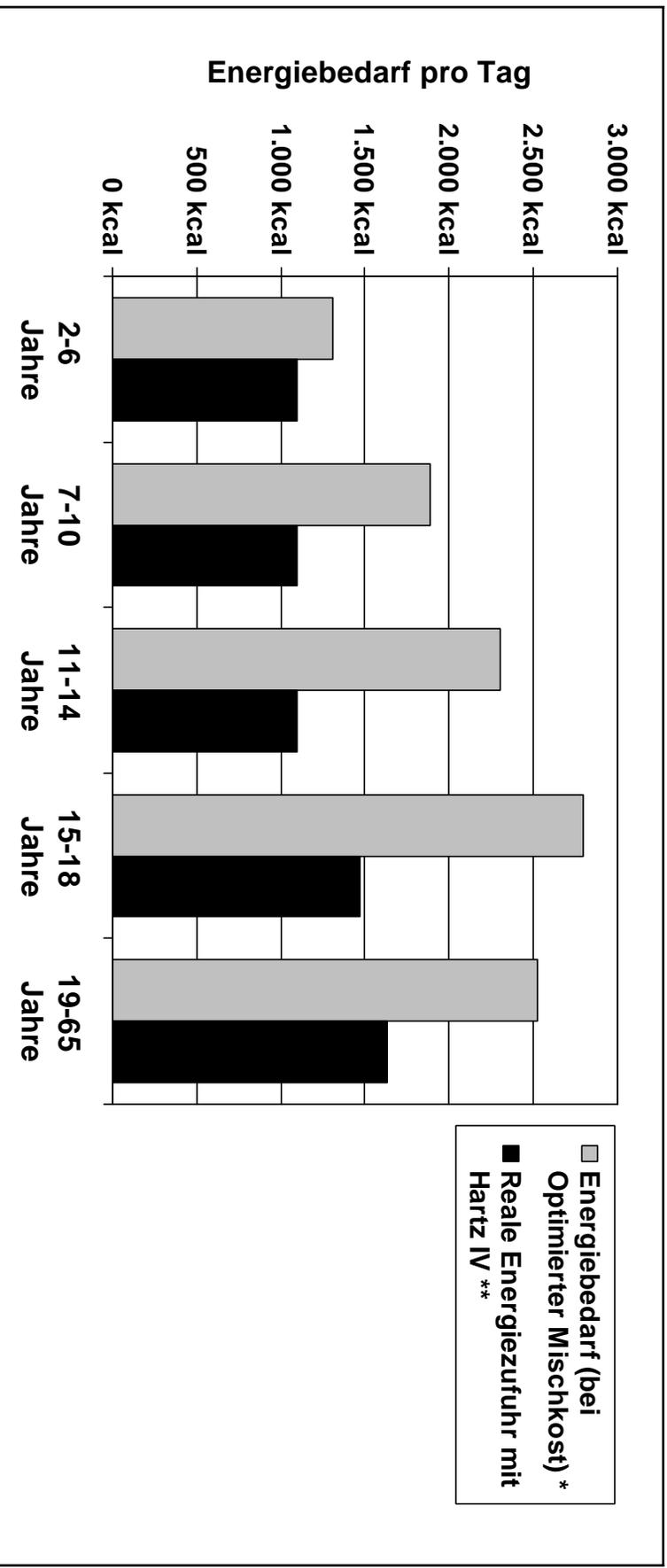
~~1,00 €~~
0,54 €

Tägliche Kosten einer gesunden Ernährung im Vergleich zu Hartz IV



„Wie teuer ist eine gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche ? Die Lebensmittelkosten der Optimierten Mischkost als Referenz für sozialpolitische Regelleistungen“, Mäthilde Kersting und Kerstin Clausen, Forschungsanstalt für Kinderernährung Dortmund (FKE), Ernährungsumschau 9/2007, 508 ff. ; Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen“, Forschungsanstalt für Kinderernährung Dortmund, www.fke-do.de, © 2005

Mangelernährung durch Hartz IV



* errechnet nach Kersting/Clausen, Ernährungs-Umschau 9/2007, 508 ff. und Deutsche Gesellschaft für Ernährung - DGE-aktuell 13/2000;

** Pro Tag für Nahrungsmittel und nicht-alkoholische Getränke plus in Ernährung umgerechnete Beträge für Tabak und Alkohol
0-14-Jährige: 2,57 Euro und 15-18-Jährige: 3,42 Euro pro Tag für Nahrungsmittel und nicht-alkoholische Getränke plus in Ernährung umgerechnete Beträge für Tabak und Alkohol; 19-65-Jährige 3,81 pro Tag für Nahrungsmittel und nicht-alkoholische Getränke. Die 0,46€ pro Tag für Tabak und Alkohol sind hier nicht eingerechnet. In diesen Beträgen sind 8% für Schwund und Verderb enthalten, wie im früheren Sozialhilfwarenkorb veranschlagt. Die realen Tagesbeträge sind also 2,40 Euro statt 2,57 Euro; 3,17 Euro statt 3,42 und 3,53 Euro statt 3,81 Euro.

Für 1.000 kcal Optimierter Mischkost geht das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund von Kosten in Höhe von 2,16 Euro aus. Der reale Tagessatz, dividiert durch 2,16 Euro und multipliziert mit 1000 kcal, ergibt die reale Energiezufuhr in kcal pro Tag.