

# Die Ampelkarte

## Wie viel ist gut für mich?

Mit der Ampelkarte haben Sie schnell einen Überblick über Ihren täglichen Energie- und Nährstoffbedarf.

Alter	Energiebedarf in kcal/Tag (sitzende Tätigkeit mit wenig anstrengender Freizeitaktivität)		Zucker in g/Tag		Fett in g/Tag		Salz in g/Tag
	m	w	m/w		m	w	
1-3	1200	1100	30	55	55	50	2
4-6	1400	1300	34	55	55	50	3
7-9	1700	1500	40	65	65	60	5
10-12	1900	1700	50	75	75	65	5-6
13-14	2300	1900	50	90	90	75	6
15-18	2600	2000	50	85	85	65	6
19-24	2400	1900	50	80	80	65	6
25-50	2300	1800	50	75	75	60	6
51-64	2200	1700	50	75	75	55	6
65+	2100	1700	50	70	70	55	6



In dieser Tabelle erfahren Sie Ihren Tagesbedarf an Energie, Fett und die maximal empfohlene Menge an Zucker und Salz.

Die Angaben beziehen sich auf Durchschnittswerte. Diese können je nach Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität variieren.

# So funktioniert die Ampelkarte!

1. Auf der Vorderseite erfahren Sie Ihren ungefähren Tagesbedarf an Energie, Fett und die maximal erlaubten Mengen an Zucker und Salz.
2. Entnehmen Sie die Angaben pro 100 g bzw. 100 ml aus der Nährwerttabelle auf der Verpackung des Produktes (siehe Beispiel).
3. Vergleichen Sie diese mit den Werten in der unten stehenden Ampel-Tabelle. Die Ampelfarbe verrät Ihnen, wie der jeweilige Nährstoff des Produktes einzuschätzen ist.




## Beachten Sie:

- Manchmal wird statt **Salz** der Wert für Natrium angegeben. Multiplizieren Sie die Angabe für **Natrium** mit 2,5 und Sie erhalten den Salzgehalt.
- **Ballaststoffe** kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln und Produkten mit pflanzlichen Zutaten vor - je mehr desto besser.

### Beispiel: Nährwertinformation

Das Produkt enthält	pro 100 g
Brennwert (kJ/Kcal)	561
Eiweiß (g)	6,0
Kohlenhydrate (g)	52,0
davon Zucker (g)	2,0
Fett (g)	34,0
davon Fettsäuren (g)	2,7
Ballaststoffe (g)	4,0
Natrium (mg)	0,7

## ANGABEN FÜR VERARBEITETE LEBENSMITTEL

Inhaltsstoff/100 g			
Fett	max. 3 g	max. 20 g	mehr als 20 g
Gesättigte Fettsäuren	max. 1,5 g	max. 5 g	mehr als 5 g
Zuckergehalt	max. 5 g	max. 12,5 g	mehr als 12,5 g
Salz	max. 0,3 g	max. 1,5 g	mehr als 1,5 g
Ballaststoffe	über 6 g	3-6 g	unter 3 g

## ANGABEN FÜR GETRÄNKE

Inhaltsstoff/100 ml			
Zuckergehalt	max. 2,5 g	max. 6,7 g	mehr als 6,7 g

- Keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe
- Bevorzugen Sie natürlich enthaltenen Zucker (z.B. 100 % Fruchtsaft) statt zugesetztem Zucker (z.B. Limonade)