

Konzeption für die Mittagsverpflegung der Spiel- und Lernstuben und des Jugendlernhauses der Stadt Erlangen

Inhalt:

Konzeption für die Mittagsverpflegung der Spiel- und Lernstuben und des Jugendlernhauses der Stadt Erlangen	1
1 Spiel- und Lernstuben und Jugendlernhaus der Stadt Erlangen	1
2 Ziel der Ernährung von Kindern und Jugendlichen	2
3 Ernährungsphysiologische Aspekte bei Heranwachsenden.....	2
4 Anforderungen an das Tiefkühlprodukt.....	4
a) Standards	4
b) Allgemeine Voraussetzung	4
c) Anteil der Tiefkühlkomponente.....	5
5 Anforderungen an die eingesetzten Lebensmittel und die Zubereitung.....	5
d) Ernährungsphysiologische Anforderungen.....	5
e) Zusätze, Verzicht.....	6
f) Unverträglichkeiten, Allergien	6
g) Kombination.....	6
h) Internationalität	7
i) Tierarten, Menüzyklen	7
j) Garung	7
k) Nachhaltigkeit	7
6 Anforderungen an den Lieferanten	7
7 Wünsche an die Lebensmittelzulieferer	7
8 Literaturangabe	7

1 Spiel- und Lernstuben und Jugendlernhaus der Stadt Erlangen

Die Erlanger Spiel- und Lernstuben und das Jugendlernhaus sind Kindertageseinrichtungen der Stadt Erlangen zur individuellen Entwicklungsförderung und Bildungsbegleitung für Kinder ab dem Kindergartenalter bis zum Jugendalter. Sie bieten Kindern und Jugendlichen mit besonderen Entwicklungsrisiken und einem erhöhten Bedarf an Erziehung, Bildung und Betreuung eine intensive sozialpädagogische Begleitung und Förderung in einer Kleingruppe.

Die Kinder und Jugendlichen wachsen zum großen Teil in einem Umfeld auf, in dem eine vollwertige Ernährung häufig wenig Beachtung findet. Den Einrichtungen kommt somit in besonderem Maß die Aufgabe zu, die Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins zu fördern.

Ein Schwerpunkt im pädagogischen Konzept der Spiel- und Lernstuben und des Jugendlernhauses ist die frühzeitige, nachhaltige und ganzheitliche Ernährungsbildung, um bei den Kindern und Jugendlichen das Ernährungsbewusstsein zu entwickeln und die Erkenntnis in die eigene Verantwortung für die Gesunderhaltung zu fördern. Deshalb werden die Kinder und Jugendlichen in die Planung und Zubereitung des Mittagessens mit einbezogen.

Da für diese umfassende und partizipatorische Ernährungsbildung eine gute Schulung der Pädagog*innen und der Küchenkräfte grundlegend ist, nahm das Personal aller Spiel- und Lernstuben und des Jugendlernhauses an einem Coaching in Ernährungslehre teil.

Ferner wurden bereits teilweise Küchenaudits und mit den Kindern Workshops rund um Themen der Ernährung und Gesundheit durchgeführt. Der begonnene Weg soll auch in Zukunft weitergeführt werden.

Jede Einrichtung kocht das Mittagessen selbst und eigenverantwortlich. Es beinhaltet im Hinblick auf das Verpflegungsangebot den vorrangigen Einsatz von Frischware, so dass die Verwendung von Tiefkühlkomponenten eine Ergänzung darstellt. **Der Bio-Anteil der eingesetzten Lebensmittel soll in den nächsten Jahren auf 25% gesteigert werden.** Aufgrund der materiellen und sozialen Lebenssituationen der Kinder ist die Bedeutung des Mittagessens als eine Hauptquelle der für die Entwicklung notwendigen und förderlichen Nährstoffe sehr hoch. Deshalb muss mit der Mittagsmahlzeit in der Einrichtung ein sinnhafter und wesentlicher Beitrag zur entwicklungsgerechten Ernährung geleistet werden.

In der Regel sollen die Mahlzeiten aus einer nährenden Komponente (Kartoffeln, Reis oder Nudeln), einer Fleisch- bzw. Fischkomponente und Gemüse oder Salat bestehen. Die Küchenkräfte der Spiel- und Lernstuben und des Jugendlernhauses legen Wert auf eine möglichst niedrige Verarbeitungsstufe der Zutaten, aus denen sie selbst ein Menü zubereiten.

2 Ziel der Ernährung von Kindern und Jugendlichen

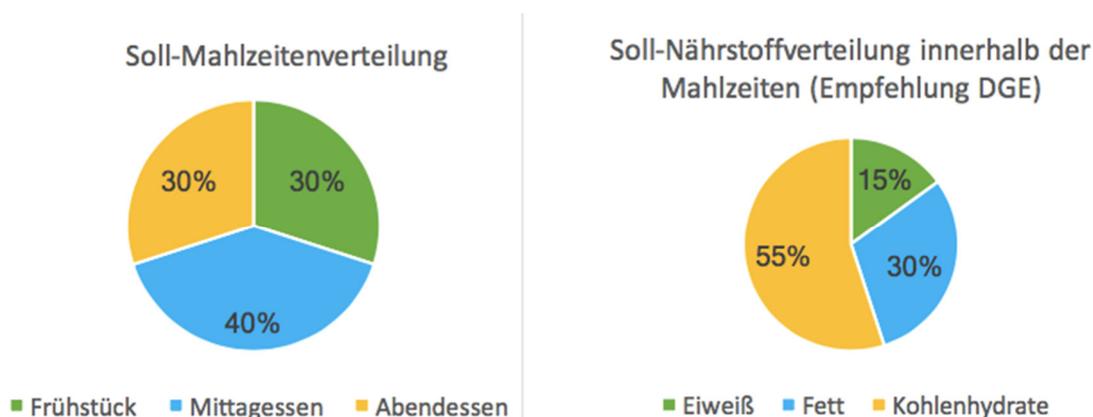
Eine gesunde Kinderernährung hat vorrangig das Ziel, ausreichend Energie zu liefern, die Versorgung mit essenziellen und additiven Nährstoffen sicherzustellen, um eine altersgerechte Versorgung zu gewährleisten und zur Prävention späterer ernährungsassoziierter Krankheiten beizutragen. Ferner werden im Kindesalter Verhaltensmuster erlernt, die im späteren Leben verankert bleiben, so dass eine, der Gesundheit zuträgliche Ernährungsweise in diesem Alter gefestigt werden sollte.

3 Ernährungsphysiologische Aspekte bei Heranwachsenden

Die in den Spiel- und Lernstuben zum Einsatz kommenden Tiefkühlkomponenten sollten den der Gesundheit zuträglichen, ernährungsphysiologischen Anforderungen gerecht werden.

Die hier zugrunde gelegten Maßstäbe an die Nährstoffansprüche von Kindern und Jugendlichen richten sich nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft (DGE) für Ernährung. Exemplarisch wird im Folgenden ein Junge im Alter von 10 bis 13 Jahren betrachtet.

Die Energie der Mahlzeiten können laut der DGE entweder auf drei (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) oder fünf Mahlzeiten (Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittagessen, Zwischenmahlzeit, Abendessen) verteilt werden. Die Mittagsmahlzeit stellt nur einen Baustein der Tagesernährung dar. Die zu verzehrenden Kilokalorien des Mittagessens machen laut der Empfehlungen der DGE 40% der am Tag zu konsumierenden Energiemenge (kcal) bei einem Drei-Mahlzeiten-Schema aus. Aufgrund der Lebenssituation der betreuten Kinder und Jugendlichen kommt der Mittagsmahlzeit eine besondere Bedeutung im täglichen Speiseplan zu. Als die zentrale Tagesmahlzeit muss sie ausreichend und nahrhaft sein. Innerhalb



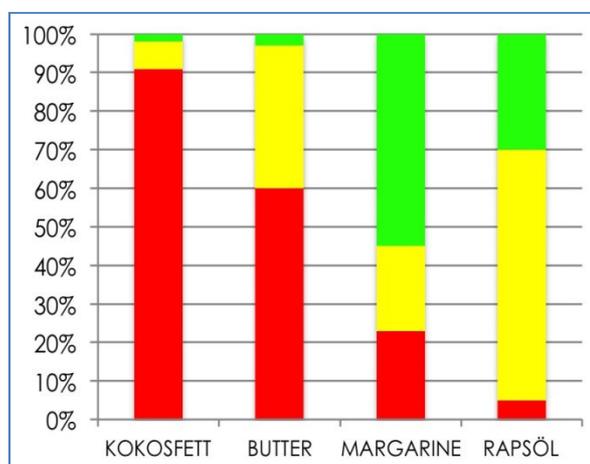
einer Mahlzeit folgt die DGE der Nährstoffaufteilung 55% Kohlenhydrate, 15% Eiweiß, 30% Fett.

Der Organismus des Heranwachsenden hat eine hohe physiologische Anforderung zu bewältigen und befindet sich im Aufbaustoffwechsel: Die Ansprüche an die Hauptnährstoffe sind groß (Nährstoffdichte +25%), da im Wachstums- und Entwicklungsstadium eine hohe Umsatzrate vorliegt.

So sollte das angebotene Eiweiß gut aufschließbar sein und eine hohe biologische Wertigkeit aufweisen (Einbaurrate von 100 g Nahrungseiweiß als Körpereiwweiß).

Die eingesetzten Fette sollten einen hohen Grad an mehrfach ungesättigten Fettsäuren beinhalten, die einen Nutzen bei deren Verwertung und im Hinblick auf die Prävention vor Zivilisationskrankheiten zeigen. Flüssige Fette (Öle) sind den festen Fetten zu bevorzugen. Chemisch betrachtet machen Doppelbindungen, die den gesundheitlichen Nutzen bringen, in der Kette der Fettsäuren ein Fett flüssiger, so dass ein flüssiges Fett mehr Doppelbindungen trägt als ein festes Fett.

Omega-3-Fettsäuren, denen durch die Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes, der Kapillarvermehrung und der Vernetzung von Nervenzellen allerhand präventiver Nutzen zugesprochen werden, tragen im Kindesalter dazu bei, die Nervenzellen miteinander zu verknüpfen und hyperaktive Zustände zu verringern.



Fettsäurespektren verschiedener Fette

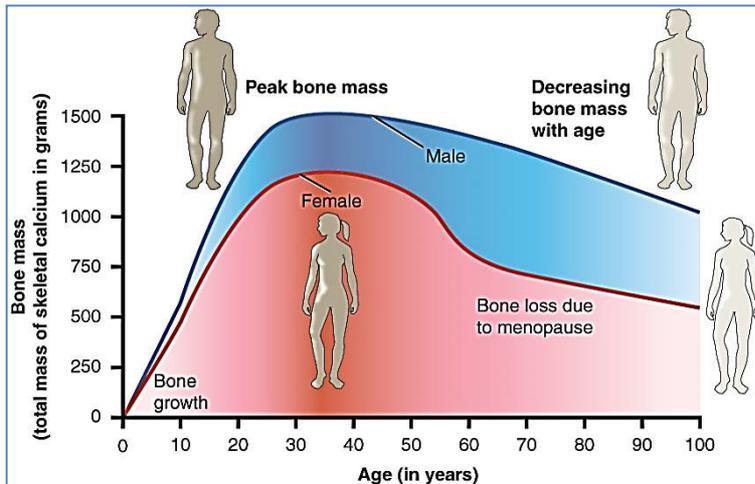
Nationale Erhebungen (Vera-Studie) haben vielfach gezeigt, dass die Fettzufuhr insgesamt (absolut) zu hoch ist und die Relation der Fettsäuretypen (gesättigt, einfach- und mehrfach ungesättigt) zueinander ein Fehlverhältnis zugunsten der gesättigten Fettsäuren aufweist. So kann durch die Auswahl der richtigen Fette ein sinnvoller Präventionsbeitrag vor Zivilisationskrankheiten geleistet werden.

Im Hinblick auf Kohlenhydrate sind aus Gründen der länger anhaltenden Sättigung, der weniger kariogenen Wirkung und der gemäßigeren Ausschüttung von Regulationshormonen langkettige Kohlenhydrate gegenüber den kurzkettigen zu bevorzugen.

Kinder weisen aufgrund ihrer besonderen physiologischen Situation einen hohen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen auf, um Stoffwechselprozesse optimal ablaufen zu lassen. Auch die Versorgung mit sekundären Pflanzenstoffen, deren quantitativer Bedarf nicht zu beziffern ist, die jedoch einen großen additiven Nutzen in sich bergen, ist zu beachten. Die DGE rief daher in der Kampagne „5 a day“ zum täglichen Verzehr von fünf Obst- und/oder Gemüseportionen auf, um den Bedarf sinnhaft zu decken. (1 Hand = 1 Portion). Kritische Nährstoffe dieser Altersgruppe sind Calcium, Eisen, Kupfer und Vitamin B2, die bei der genannten Zielgruppe häufig im Mangel vorliegen.

Fleisch und Fisch liefern wichtige Eiweißkomponenten, Vitamine und Mineralstoffe, die für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen unabdingbar sind. Besonders die Vitamine B1 und B12 werden in größeren Mengen über tierische Lebensmittel angeliefert als auch gut verwertbares Eisen (wesentlich bessere Resorption als durch pflanzliche Lebensmittel) und Zink, so dass die Blutbildung und die Immunabwehr gestärkt werden. Weißes Fleisch (Geflügel) sollte rotem (Rind) bevorzugt werden, da rotes Fleisch im Verdacht steht, im späteren Lebensalter Darmkrebserkrankungen zu fördern.

Milch und Milchprodukte leisten einen wertvollen Beitrag zur Deckung des Bedarfs von hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen, besonders Calcium zur Erreichung einer möglichst hohen maximalen Knochendichte (peak bone mass) im jungen Erwachsenenalter.



Insgesamt benötigen Kinder eine Nahrung mit im Vergleich zum Erwachsenen höherer Nährstoffdichte (+25%), definiert als Anteil an Nährstoffen in Bezug zu dessen Energiegehalt.

4 Anforderungen an das Tiefkühlprodukt

Gewünscht sind Produkte, die dem „DGE-Standard für die Verpflegung in Tagesstätten für Kinder“ entsprechen. Das Angebot soll das Interesse der Kinder und Jugendlichen an einer der Gesundheit zuträglichen Ernährung wecken.

Als Referenzbeispiel soll ein Junge 10-13 Jahre herangezogen werden. Da die DGE von einem Anteil des Mittagessens von 40% an der gesamten Tagesverpflegung im Hinblick auf Kilokalorien ausgeht, wird dieser 40%-Maßstab somit auch an alle anderen Nährstoffe angelegt. Bei der Referenzperson liegt ein durchschnittlicher Kalorienbedarf von 2200 kcal vor; 880 kcal entfallen somit auf das Mittagessen.

Es wird angestrebt, dass die Nährstoffe in folgender Menge im Mittagessen vorliegen:

Nährstoff	Tagesbedarf	Mittagessen
Vitamin A	0,9mg	0,36mg
Vitamin D	5µg	2µg
Vitamin B1	1,2mg	0,48mg
Vitamin B2	1,4mg	0,56mg
Vitamin B6	1,0mg	0,4mg
Folsäure	400µg	160µg
Vitamin B12	200µg	0,8µg
Vitamin C	90mg	36mg
Calcium	1100mg	440mg
Magnesium	230mg	92mg
Eisen	12mg	0,48mg
Jod	180µg	72µg

a) Standards

Der Kunde geht davon aus, dass alle rechtlichen Rahmenbedingungen, Verordnungen, Standards die Produkte betreffend erfüllt werden: Der Lieferant bürgt für deren anstandslose Einhaltung.

b) Allgemeine Voraussetzung

In der Regel sollte lediglich je eine oder zwei Komponenten des Mittagessens ein Tiefkühlprodukt sein.

Diese sollen appetitlich, wohlschmeckend und altersgerecht sein.

Jedes Tiefkühlprodukt wird als einzelne Menükomponente in schockgefrorenem Zustand (-40°C) hergestellt.

Die Tiefkühlkomponenten sollen möglichst unverarbeitet und unzubereitet als Einzel-Lebensmittel, möglichst in Bio-Qualität (Ziel 25% einer Mahlzeit), geliefert werden und die unter 3. genannten Anforderungen an ernährungswissenschaftliche Gesichtspunkte berücksichtigen. Das bedeutet für Gemüsekomponenten eine feldfrische Gefrierung und Lieferung eines gereinigten Rohproduktes ohne jeglichen Zusatz (ohne Gewürze, Saucen, Verstärker, Konservierungsmittel o. Ä.). Fleisch- und Fischwaren werden möglichst als Ein-Stück-Portionsware Natur oder paniert geliefert. Bei Fleisch- oder Fischgerichten mit Saucen müssen die Saucen ebenfalls hohen Qualitätsstandards, insbesondere den unter d. bis j. genannten Anforderungen, entsprechen. Die zusätzliche Bestellung von entsprechenden Saucen sollte möglich sein, um unterschiedlichen Bedürfnissen der verschiedenen Altersstufen gerecht zu werden.

Ein geringer Grad der Verarbeitung und Herstellung ist gefordert, um eine möglichst hohen Nährstoffgehalt im bissfesten Produkt zu gewährleisten. Die Convenience-Stufe der gelieferten Produkte ist küchenfertig bzw. garfertig (Stufen 1 und 2).

Die Zubereitung erfolgt möglichst fettarm.

c) Anteil der Tiefkühlkomponente

Bei einer üblichen Zusammenstellung einer Mittagsmahlzeit aus einem Nahrungsmittel, einer Fleisch- oder Fischkomponente und einer Gemüse- bzw. Salatbeilage kann von einer Nährstoffanlieferung von 33% pro Tiefkühlkomponente ausgegangen werden.

Unter Berücksichtigung sinnvoller, durchschnittlicher Portionsgrößen für Jungen zwischen 10 und 13 Jahren (Nahrungsmittel Kartoffeln, Reis oder Nudeln bis ca. 200g, Gemüse oder Salat bis ca. 125g, Fleischkomponente bis ca. 200g) verteilen sich die oben genannten Nährstoffe in der ausgeschriebenen Einzelkomponente wie folgt:

Angestrebte Richtwerte für die Nährstoffanteile pro eingesetzter Tiefkühlkomponente im Mittagessen:

Nährstoff	Anteil je Tiefkühlkomponente
Vitamin A	0,1mg
Vitamin D	0,66µg
Vitamin B1	0,16mg
Vitamin B2	0,18mg
Vitamin B6	0,13mg
Folsäure	53µg
Vitamin B12	0,26µg
Vitamin C	11,9mg
Calcium	145,2mg
Magnesium	30,2mg
Eisen	0,16mg
Jod	23,8µg

5 Anforderungen an die eingesetzten Lebensmittel und die Zubereitung

d) Ernährungsphysiologische Anforderungen

Die ernährungsphysiologische Qualität ist abhängig von der eingesetzten Rohware, der Rezeptur und dem Grad der Nährstoffverluste während der einzelnen Prozessstufen.

- Aufgrund des hohen Gehaltes an mehrfach ungesättigten und somit präventiv wirksamen Fettsäuren werden als Fette vorwiegend Öle eingesetzt. Omega-3-reichen Saatsorten sind wünschenswert, somit ist z. B. Rapsöl eine ideale Fettquelle. Um versteckte Fette zu reduzieren, sind die angebotenen Speisen so fettarm wie möglich zu gestalten.

- Milch und Milchprodukte leisten einen wertvollen Beitrag zur Deckung des Bedarfs von hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen, besonders Calcium zur Erreichung einer möglichst hohen maximalen Knochendichte im jungen Erwachsenenalter. Vornehmlich werden verschiedene Milchsorten mit einem Fettgehalt von 1,5% verwendet (Käse max. 45% i. Tr.), da das Milchfett vorwiegend gesättigt ist und somit lediglich in geringem Umfang konsumiert werden soll; ein Beitrag gegen Übergewicht.
- Bei Obst und Gemüse wird auf Saisonalität und möglichst Bio-Qualität geachtet; eine Abwechslung der angebotenen Produkte ist gefordert, um einen weiteren Baustein zur Ernährungsbildung zu ermöglichen. Der Einsatz von fetten und vorverarbeiteten Produkten ist nicht gewünscht.
- Beim Angebot von Fleisch und Fisch ist auf ein mageres Produkt und auf den sparsamen Gebrauch von Fetten bei der Zubereitung zu achten. Aus Gründen der Ernährungsbildung, der Geschmacksbildung und -prägung wird auf Formfleischerzeugnisse weitgehend verzichtet. Es werden möglichst Fleischstücke und wenig verarbeitete Einzelkomponenten verwendet; bei Fleisch und Fisch in Saucen, müssen auch die Saucen hohen Qualitätsstandards entsprechen. Weißes Fleisch sollte häufiger eingesetzt werden als rotes. Fisch enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren und gut aufschließbares Eiweiß und ist daneben ein wichtiger Jodlieferant und unterstützt damit die regelgerechte Schilddrüsenfunktion.
- Insgesamt wird das Tierwohl beachtet; der im Angebot enthaltene Fisch sollte aus nachhaltiger Fischerei stammen.
- Um die notwendigen Ballaststoffe in ausreichender Menge anzuliefern und eine hohe Nährstoffdichte zu erreichen, wird bei Verwendung von Getreide Wert auf Vollkorn gelegt.

e) Zusätze, Verzicht

Zur Vorbeugung von Gewöhnung an standardisierten Geschmack wird auf Geschmacksverstärker, auch Hefeextrakte, künstliche Aromen, Süßstoffe und Zuckeralkohole grundsätzlich verzichtet. Alkoholzusätze und Alkoholaromen sind grundsätzlich untersagt.

Eine sparsame, notwendigste Würzung mit Salz ist vorzunehmen; es wird Jodsalz verwendet. Auch Zucker ist nur sparsam einzusetzen.

Um der Geschmacksermüdung entgegenzuwirken werden möglichst abwechslungsreiche Komponenten angeboten.

Auf sogenannte Kinderlebensmittel wird im Tiefkühlprodukt verzichtet.

f) Unverträglichkeiten, Allergien

Viele Kinder und Jugendliche weisen Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. Nahrungsmittelallergien auf. Bekannte Allergene sind daher möglichst zu vermeiden; eine Kennzeichnung bei einfacher Zugänglichkeit für das Küchenpersonal und die Pädagog*innen ist unabdingbar. Nahrungsmittel, die relativ häufig zu Unverträglichkeiten bzw. Allergien führen, sollten in der Regel von vornherein gemieden werden.

Sind Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien bei Kindern u. Jugendlichen, die unsere Einrichtungen besuchen, bekannt, wird zwischen den Eltern und den pädagogischen Fachkräften individuell vereinbart, wie diese beim Speisenangebot der Einrichtung berücksichtigt werden können.

g) Kombination

Zur Nährstoffoptimierung hinsichtlich der Resorption ist bei der Herstellung auf die sich positiv ergänzende Wirkung einzelner Nährstoffe (additiver Nutzen) bzw. auf eine sich in der Wirkung blockierende Hemmung zu achten. Exemplarisch sei hier genannt, dass sich Eisen und Vitamin C bei gleichzeitiger Aufnahme in ihrer Wirkung um den Resorptionsfaktor 4 erhöhen, sich Eisen und Calcium aber blockieren und zu Ausscheidung von beiden Nährstoffen als ungenutzter Komplex führen.

h) Internationalität

Kulturspezifische Aspekte, vor allem um den Ernährungsgewohnheiten der islamischen Kinder Rechnung zu tragen, sind bei der Produktzusammensetzung zu beachten, um eine breite Akzeptanz des Mahlzeitenangebotes der Spiel- und Lernstuben zu gewährleisten: Rind, Geflügel und Fischprodukte sind erwünscht, auf Schweinefleisch und Zusätze, die aus Schwein gewonnen werden (z.B. Schweine-Gelatine) sollte möglichst verzichtet werden.

i) Tierarten, Menüzyklen

Bei der Speisenfolge ist ein häufiger Tierartenwechsel bei einem möglichst langen Menüzyklus zu berücksichtigen, um den Kindern und Jugendlichen die Vielfalt von Nahrungsmitteln bewusst zu machen. Eine Auswahl an Menülinien ist wünschenswert.

j) Garung

Bei der Zubereitung wird Wert auf eine nährstoffschonende Garmethode (Dämpfen oder Dünsten von Gemüse, nicht über die Erfordernisse dauerndes Braten / Garen von Fleisch) gelegt.

k) Nachhaltigkeit

Aus Gründen der Nachhaltigkeit wird nicht nur Wert auf den Einsatz von Bio-Produkten gelegt, daneben sollten auch regionale und saisonale Produkte bevorzugt werden, um unnötige Transportwege zu vermeiden und ein Zeichen für den Klimaschutz zu setzen.

6 Anforderungen an den Lieferanten

Der Kunde geht davon aus, dass alle rechtlichen Rahmenbedingungen, Verordnungen, Standards die Produktionsstätte bzw. Firma betreffend erfüllt werden.

Vorausgesetzt werden ein betriebseignes Qualitätssicherungs- und Hygienekonzept.

Für die Qualitätssicherung der angebotenen und gelieferten Waren bürgt der Lieferant. Er stellt eine gleichbleibende Warenqualität sicher, ist transparent bezüglich seines Einkaufes und der Distributionskette und erfüllt die gesetzlich vorgegebenen Anforderungen.

Die ununterbrochene Kühlkette bis zur Verwendungsstelle von -18°C wird gewährleistet.

Um Nährstoffgehalte und Allergene möglichst lückenlos zu dokumentieren, legt der Lieferant zu allen bestellten Speisen ein Leistungsverzeichnis vor.

7 Wünsche an die Lebensmittelzulieferer

Ein regelmäßiger Austausch zwischen Lieferant und Auftraggeber mit vertrauensvoller Kommunikation und damit einhergehende Transparenz auf beiden Seiten wird angestrebt.

Sehr begrüßenswert ist die regelmäßige Möglichkeit gegenseitiger Besuche, an denen auch die Kinder und Jugendlichen teilnehmen können.

8 Literaturangabe

(1) Alexy, Claussen, Kersting: Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimierten Mischkost, Ernährungsumschau, 2008 (3), S. 168-77

(2) <http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>

(3) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Allgemeiner Informationsdienst: Essen und Trinken in Tageseinrichtungen für Kinder, 4. Aufl., 2016

- (4) AKS Gesundheit, Gesundheitsbildung, Angelika Stöckler: Leitlinien für die Gemeinschaftsverpflegung von Kindern und Jugendlichen, 5. Aufl., 2014
- (5) Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Blattsammlung, 2016 (2.2), Bonn
- (6) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Bundesministerium für Landwirtschaft und Forsten: Qualitätsstandards für die Schulverpflegung
- (7) Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Bayern: Kita-Tischlein deck dich! Bayerische Leitlinien Kitaverpflegung, 2017
- (8) Dagmar Herzing: Skript Ernährungslehre, Vorlesung Physiologie, Fachhochschule Bamberg FHM, Studienrichtung Medical Sports und Physiotherapie, 2013
- (9) Dagmar Herzing: Vortragshandout Essen wie ein Schüler, AOK, 2014
- (10) Dagmar Herzing: Vorlesung Ernährung in verschiedenen Lebensphasen, Fachhochschule Bamberg FHM, Studienrichtung Medical Sports und Vegan Food Management, 2017
- (11) Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Allgemeiner Informationsdienst: Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen und Portionsgrößen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, 2012