

## Anhang

### **Leitsatz 6:** Förderung einer gesunden Ernährung

#### **Genutzte Quellen** (Stand November 2018)

##### **Indikator 1 - Energiegehalt**

<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/gesundheit.html>  
<http://nahgast.de/leitsaetze/>  
<https://www.dge.de/presse/pm/durch-nachhaltige-ernaehrung-das-klima-retten/>  
<https://www.lebensmittellexikon.de/b0000910.php>  
<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/energie/>  
<https://www.dge.de/uploads/media/DGE-Pressemeldung-aktuell-01-2015-energiezufuhr.pdf>  
<https://www.verbraucherservice-bayern.de/themen/ernaehrung/geschmacksverstaerker>  
<https://www.lebensmittellexikon.de/g0001260.php>

##### **Indikator 2 – Geschmacksverstärker**

<https://www.lebensmittellexikon.de/g0001260.php>  
<http://www.lebensmittelklarheit.de/forum/geschmacksverstaerker>  
<http://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittelzusatzstoffe/geschmacksverstaerker.html>  
<http://das-ist-drin.de/glossar/e-nummern/geschmacksverstaerker--9/>

##### **Indikator 3 – Zuckergehalt**

<https://www.bdsi.de/fileadmin/redaktion/downloads/fragen-und-antworten-zu-zucker.pdf>  
[http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Service/KompassErnaehrung/Ausgabe-2015-pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Service/KompassErnaehrung/Ausgabe-2015-pdf?__blob=publicationFile)  
<https://www.vis.bayern.de/ernaehrung/lebensmittel/gruppen/zucker.htm>  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/was-steckt-hinter-zuckerfrei-fettarm-und-co-10677>  
<https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/typ-2-diabetes-und-koerpergewicht/>  
[https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de/files/2010/07/Das\\_Zuckerbuch.pdf](https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de/files/2010/07/Das_Zuckerbuch.pdf)  
[http://www.lebensmittelklarheit.de/sites/default/files/downloads/Versteckspiel\\_mit\\_Zucker\\_Verbrauchertipps.pdf](http://www.lebensmittelklarheit.de/sites/default/files/downloads/Versteckspiel_mit_Zucker_Verbrauchertipps.pdf)

##### **Indikator 4 – Ballaststoffgehalt**

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/kohlenhydrate-ballaststoffe/>  
[https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2012/07\\_12/EU07\\_2012\\_408\\_417.qxd.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2012/07_12/EU07_2012_408_417.qxd.pdf)  
<https://www.dge.de/presse/pm/mehr-ballaststoffe-bitte/>  
[http://www.dge-niedersachsen.de/downloads/pdfs/beitraege2011/forum\\_darm\\_29102011/Schulze-Lohmann\\_Ballaststoffzufuhr.pdf](http://www.dge-niedersachsen.de/downloads/pdfs/beitraege2011/forum_darm_29102011/Schulze-Lohmann_Ballaststoffzufuhr.pdf)  
<https://www.dge.de/presse/pm/ballaststoffreiche-ernaehrung-senkt-das-risiko-fuer-ernaehrungsmitbedingte-krankheiten/>

##### **Indikator 5 – Salzgehalt**

<https://www.dge.de/?id=485>  
[https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/\\_Texte/DEGS\\_Salzstudie.html](https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/GesundeErnaehrung/_Texte/DEGS_Salzstudie.html)  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/salzquellen-hier-versteckt-sich-das-meiste-salz-11381>  
<https://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/10-Salzbomben-und-salzarme-Alternativen-163227.html>  
[http://www.kkh-freiberg.com/fileadmin/user\\_upload/kkh/pdf/bluthochdruck.pdf](http://www.kkh-freiberg.com/fileadmin/user_upload/kkh/pdf/bluthochdruck.pdf)

##### **Indikator 6 – Getränkeauswahl**

[http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Service/KompassErnaehrung/Ausgabe-2015-3.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Service/KompassErnaehrung/Ausgabe-2015-3.pdf?__blob=publicationFile)  
<http://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/getraenke/>  
[https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de/files/2010/07/Das\\_Zuckerbuch.pdf](https://www.vernetzungsstelle-sachsen.de/files/2010/07/Das_Zuckerbuch.pdf)  
[https://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung\\_allgemein/doc/richtwerte\\_fuer\\_zufuhr\\_wasser.pdf](https://www.vis.bayern.de/ernaehrung/ernaehrung/ernaehrung_allgemein/doc/richtwerte_fuer_zufuhr_wasser.pdf)

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser/>  
<https://www.dge-medien-service.de/fileuploader/download/download/?d=0&file=custom%2Fupload%2FFile-1421224146.pdf>

### **Indikator 7 – Convenience Produkte**

<https://www.lebensmittellexikon.de/c0000040.php>  
<https://www.fitkid-aktion.de/dge-qualitaetsstandard/gestaltung-der-verpflegung/speisenherstellung/exkurs-convenience/>  
meine Materarbeit  
<http://institut-gastro.de/die-dge-siegel-convenience-stufen/>  
<https://www.bzfe.de/inhalt/die-5-fertigungsstufen-von-convenience-produkten-2505.html>  
[www.schuleplusessen.de/qualitaetsstandard.html](http://www.schuleplusessen.de/qualitaetsstandard.html)

### **Indikator 8 – Hygiene**

[https://www.in-form.de/fileadmin/vnsportal/images/VNS\\_Medien/4FuenfSchritteErfolg\\_Schulverpflegung.pdf](https://www.in-form.de/fileadmin/vnsportal/images/VNS_Medien/4FuenfSchritteErfolg_Schulverpflegung.pdf)  
[https://www.in-form.de/nc/vns-portal/vns-medien/in-form-publikationen-zu-kitaund-schulverpflegung.html?tx\\_drblob\\_pi1](https://www.in-form.de/nc/vns-portal/vns-medien/in-form-publikationen-zu-kitaund-schulverpflegung.html?tx_drblob_pi1)  
[www.schuleplusessen.de/qualitaetsstandard.html](http://www.schuleplusessen.de/qualitaetsstandard.html)  
<https://www.nachhaltigeernaehrung.de/Was-ist-Nachhaltige-Ernaehrung.3.0.html>  
[http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Qualitaetsstandard-Betriebsverpflegung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Qualitaetsstandard-Betriebsverpflegung.pdf?__blob=publicationFile)

### **Indikator 9 – Verpflegungskonzepte**

<https://www.jobundfit.de/rezepte/speiseplaene/>  
<https://www.experto.de/pflege/beispiel-fuer-ein-verpflegungskonzept.html>  
<https://www.dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards/>  
[http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Qualitaetsstandard-Betriebsverpflegung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Qualitaetsstandard-Betriebsverpflegung.pdf?__blob=publicationFile)

### **Indikator 10 – Akzeptanzförderung**

[http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Qualitaetsstandard-Betriebsverpflegung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/Qualitaetsstandard-Betriebsverpflegung.pdf?__blob=publicationFile)  
[https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/leitfaden\\_download.pdf](https://www.fh-muenster.de/isun/downloads/leitfaden_download.pdf)