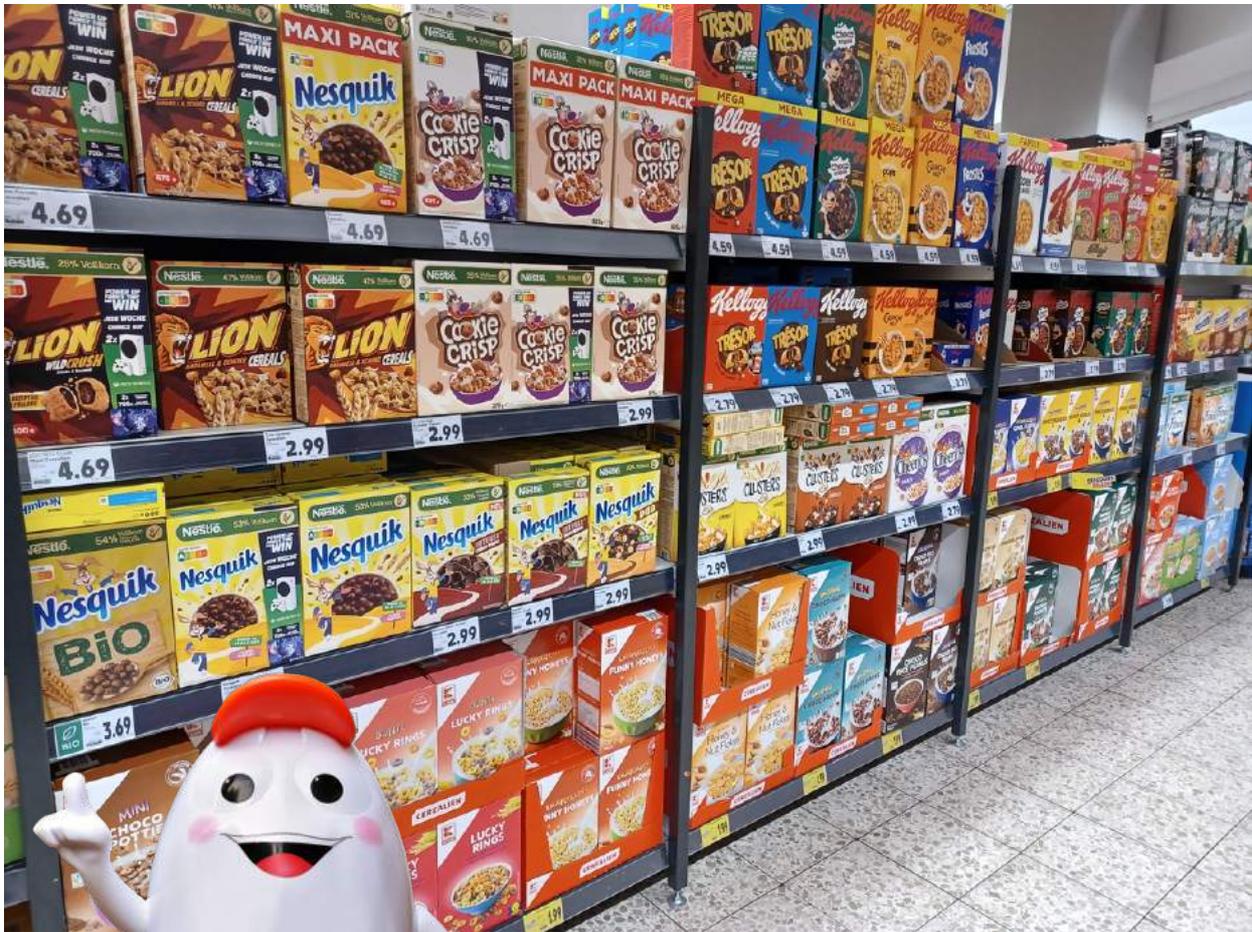


Handreichungen zur Ernährungsbildung im Alltag – Wir zeigen wie's geht!

## Kinderlebensmittel

### KUNTERBUNT UND GESUND?



**HANDREICHUNG**  
zur Fortbildungsreihe  
**ESSZimmerGESPRÄCHE**

2  
0  
2  
2

# IMPRESSUM

Dieses Material ist im Rahmen des Projekts Innovative Hochschule – **Institut für Bildungsconsulting, Didaktische Servicestelle Ernährungsbildung** - an der Pädagogischen Hochschule Weingarten entstanden.

Das Projekt wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Gemeinsamen Wissenschaftskonferenz gefördert.



**Projektleitung:** Ass.-Prof. Dr. paed. habil. Claudia Maria Angele  
Akademische Oberrätin Ute Keßler

**Autorinnen:** Ute Keßler, Eva Stauber, Nicola Vogel

**Bildnachweis:** ©Pixabay, eigene Darstellungen, eigene Aufnahmen

©2022 Didaktische Servicestelle Ernährungsbildung, PH Weingarten



Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“ (CC BY-NC-SA 4.0). Der Text der Lizenz ist unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode> abrufbar. Die Zusammenfassung, welche jedoch keinen Ersatz darstellt ist unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de> einsehbar. Sie können Inhalte dieses Werkes für eigene Zwecke nutzen, wenn der Urheberrechtsnachweis Keßler/Stauber, CC BY 4.0 in der Nähe des entnommenen Inhaltes steht.

## Inhalt

<b>1. Was sind Kinderlebensmittel?</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Ernährungsempfehlungen für Kinder</b> .....	<b>3</b>
<b>3. Kinderlebensmittel unter der Lupe</b> .....	<b>4</b>
3.1 Angebot .....	4
3.2 Marketingstrategie .....	4
3.3 Beispielhafte Produktanalyse.....	5
<b>4. Fazit</b> .....	<b>9</b>
<b>5. Quellen</b> .....	<b>10</b>

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Käse für Kinder .....	3
Abbildung 2: Ernährungspyramide .....	3
Abbildung 3: Pyramide: Angebot an Kinderlebensmittel.....	4
Abbildung 4: Familieneinkauf.....	4
Abbildung 5: Preisvergleich Käse.....	5
Abbildung 6: Frühstückscerealien.....	5
Abbildung 7: Nutri-Score.....	6
Abbildung 8: Vergleich Cerealien .....	6
Abbildung 9: Tagesmenge an freiem Zucker für Kinder am Beispiel von Zuckerwürfeln .....	7
Abbildung 10: Nährwerttabelle Cerealien .....	7
Abbildung 11: Portionsgrößen .....	8
Abbildung 12: Nährwertcheck Verbraucherzentrale .....	8
Abbildung 13: Nährwertcheck Cerealien .....	8
Abbildung 14: Alternatives Frühstück.....	9

## 1. Was sind Kinderlebensmittel?

Der Begriff ‚Kinderlebensmittel‘ ist nicht rechtlich geschützt. Daher gibt es auch keine besonderen Standards die eingehalten werden müssen.

„Typische Merkmale von Kinderlebensmittel sind:

- Kinder ansprechende, bunte Aufmachung,
- kindgemäße Portionierung,
- besondere Form des Produkts, z.B. als Tierfigur,
- Verwendung des Begriffes „Kids“ oder „Kinder“ im Produktnamen,
- Spielbeigaben,
- Rätsel oder Gewinnspiele auf der Verpackung und/oder
- an Kinder gerichtete Werbung im Fernsehen oder auf Internetseiten der Anbieter
- Online-Spiele im Internet.“ (Verbraucherzentrale Bundesverband e.V., 2018)



Abbildung 1: Käse für Kinder  
Quelle: eigene Aufnahme

## 2. Ernährungsempfehlungen für Kinder

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) gibt keine speziellen Ernährungsempfehlungen für Kinder. Kinder brauchen, angepasst an ihren Energie- und Nährstoffbedarf, veränderte Portionsgrößen, aber keine besondere Lebensmittelauswahl oder gar spezielle (Kinder-)Lebensmittel. Die Ernährungspyramide zeigt übersichtlich wie viele Portionen von welcher Lebensmittelgruppe pro Tag gegessen werden sollten. Die Portionsgrößen werden dabei mit den eigenen Händen abgemessen, sodass sie sich automatisch an die jeweilige Körpergröße anpassen.



Abbildung 2: Ernährungspyramide  
Quelle: eigene Darstellung in Anlehnung an BZfE

Ausführliche Informationen zur Ernährungspyramide sind beim Bundeszentrum für Ernährung online oder als kostenlose Broschüren erhältlich.

- BLE (2018). Die Ernährungspyramide. Richtig essen lehren und lernen. <https://www.ble-medien-service.de/3899/die-ernaehrungspyramide-richtig-essen-lehren-und-lernen?c=181>
- BLE (2019). Einfach besser essen. <https://www.ble-medien-service.de/1626/einfach-besser-essen?c=181>
- BLE (2021). Vegetarisch essen und trinken mit der Ernährungspyramide. <https://www.ble-medien-service.de/0122/vegetarisch-essen-und-trinken-mit-der-ernaehrungspyramide-informationen-fuer-verbraucher-innen?c=181>

### 3. Kinderlebensmittel unter der Lupe

#### 3.1 Angebot

Süßigkeiten, salzige Knabberartikel und Cerealien finden sich besonders häufig in der Angebotspalette der Kinderlebensmittel.

Aber auch bei Joghurt, Wurst und Käse gibt es einige speziell für Kinder beworbene Produkte. Ordnet man die Produkte in die Ernährungspyramide ein, so füllt sich vor allem der gelbe und rote Bereich der Pyramide. Für Kinder werden also hauptsächlich die Lebensmittel beworben, von denen sie nur sehr kleine Mengen essen

sollten. Laut einer Studie von Foodwatch aus dem Jahr 2021 enthalten rund 85 % der für Kinder angebotenen Produkte zu viel Fett, Zucker oder Salz (Bode, 2021).

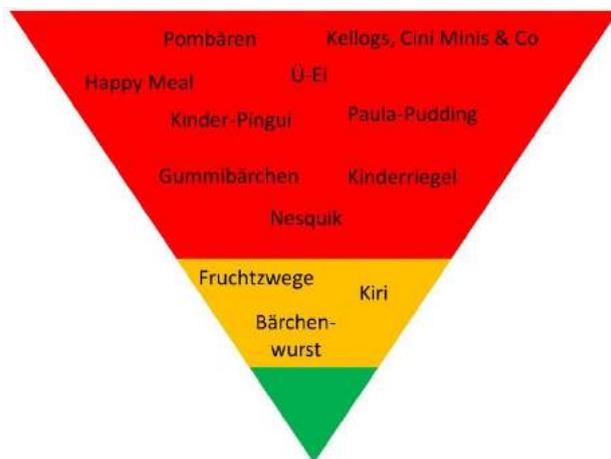


Abbildung 3: Pyramide: Angebot an Kinderlebensmittel  
Quelle: Eigene Darstellung

#### 3.2 Marketingstrategie



Abbildung 4: Familieneinkauf  
Quelle: Pixabay

Kinderlebensmittel sind für die Lebensmittel-industrie ein lohnendes Geschäft. Rechnet man das Taschengeld und die Geldgeschenke aller Kinder in Deutschland zusammen kommen sie auf eine beachtliche Summe von 3,3 Milliarden Euro pro Jahr (Edeka, u.a., 2021). Vier der ‚Top Fünf Dinge‘, für die Kinder ihr Geld ausgeben, sind Lebensmittel. Auf Platz eins der Käufe von Kindern stehen Süßigkeiten, gefolgt von Zeitschriften, Eis,

Getränken und Fast Food. (Edeka, u.a., 2021) Aber nicht nur die Kinder selbst kaufen die bunten und lustig verpackten Lebensmittel. Auch beim Einkauf der Eltern dürfen viele Kinder mitentscheiden, was gekauft wird. Die Platzierung der Kinderlebensmittel

auf Augenhöhe der Kinder, leistet einen weiteren Beitrag zur Optimierung der Marketingstrategien.

Ein weiterer Vorteil für die Lebensmittelindustrie ist, dass Kinderlebensmittel oft teurer verkauft werden können. Das Beispiel zeigt, wie ein und derselbe Käse in zwei unterschiedlichen Verpackungen angeboten wird. Das Kinderprodukt „Bauernhof Gouda“ ist um 62 % teurer als das Standardprodukt und somit ein lohnendes Geschäft für die Lebensmittelindustrie. Das macht Kinderlebensmittel für die Lebensmittelindustrie zu einem lohnenden Geschäft.

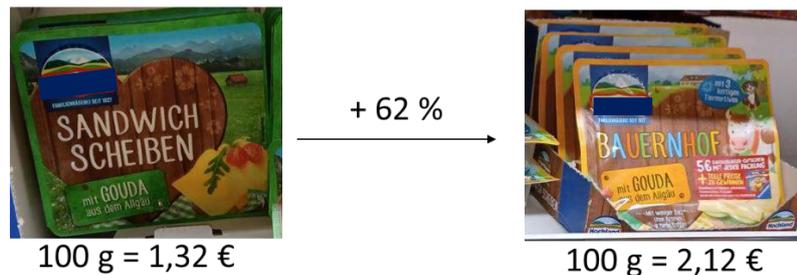


Abbildung 5: Preisvergleich Käse  
Quelle: eigene Aufnahmen

### 3.3 Beispielhafte Produktanalyse

Auf den meisten Kinderlebensmittel gibt es nicht nur Werbeelemente für Kinder, sondern auch für Erwachsene. Auf dieser Cerealienverpackung soll der Hase die Aufmerksamkeit von kleineren Kindern, und das Gewinnspiel die von älteren Kindern auf sich ziehen. Um das Produkt für Eltern und Erwachsene attraktiver zu machen, werden Hinweise wie „Vollkorn“, „Bio“, und „Vitamine“ in den Fokus gerückt.

Betrachtet man das Produkt genauer, stellt man schnell fest, dass es dennoch für eine ausgewogene Ernährung nicht geeignet ist.



Abbildung 6: Frühstückscerealien  
Quelle: eigene Aufnahme

#### 3.3.1 „Gesundes“ Produktimage

Für Erwachsene ist der gesundheitliche Aspekt ein wichtiges Kaufkriterium. Die Angabe „53 % Vollkorn“, und Hinweise auf ausgewählte Vitamine und Eisen verleihen den Cerealien auf den ersten Blick ein gesundes Image.

Bei ‚Vollkorn‘ wird, wie der Name schon sagt, das ganze Korn gemahlen. Dadurch enthalten Vollkorn-Produkte deutlich mehr Ballaststoffe. Vollkorn regt in gering verarbeiteten Lebensmitteln aufgrund seiner gröberen Struktur mehr zum Kauen an als „weißes“ Mehl. Gründliches Kauen regt den Speichelfluss an und verbessert die Verdauung. In diesen Cerealien ist das Vollkornmehl aber so fein gemahlen, dass dieser Effekt ausbleibt.

Die Verpackung wirbt außerdem damit, dass Vitamin B3, B5 und B6 sowie Eisen enthalten sind. Vitamine und Mineralstoffe sind sogenannte Mikronährstoffe. Der Körper benötigt sie nur in sehr geringen Mengen. Die Vitamine und das Eisen in diesen Cerealien werden künstlich zugesetzt. Da uns eine Vielfalt an Lebensmitteln, vor allem auch an Obst und Gemüse zur Verfügung steht, ist der künstliche Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen in Lebensmitteln unnötig.

### 3.3.2 Der Nutri-Score

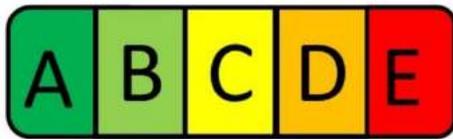


Abbildung 7: Nutri-Score  
Quelle: Eigene Abbildung

Seit Ende 2020 gibt es in Deutschland den Nutri-Score als freiwillige Kennzeichnung auf Lebensmittelverpackungen. Er soll bei der Auswahl und dem Vergleich von Lebensmitteln helfen. Berechnet wird der Nutri-Score anhand ausgewählter Bestandteile der Lebensmittel.

**Gesättigte Fettsäuren, Salz, Zucker** und der **Energiegehalt** wirken sich negativ auf die Berechnung des Nutri-Scores aus. Positiv bewertet werden **Ballaststoffe, Proteine, Obst, Gemüse/Hülsenfrüchte** und **Nüsse**.  
(Verbraucherzentrale, 2021)

Aussagekräftig ist der Nutri-Score nur, wenn Produkte aus derselben Kategorie miteinander verglichen werden. Also beispielsweise Joghurt mit Joghurt, Wurst mit Wurst oder wie im folgenden Beispiel Cerealien mit Cerealien.

#### Produkt 1



#### Produkt 2



Nährwertinformationen	Pro 100g	Pro Portion 30g ohne Milch (%*)	Pro Portion 30g mit 125ml fettarmer Milch (%*)
Energie	1564 kJ 369 kcal	469 kJ (6%) 111 kcal (6%)	723 kJ (9%) 171 kcal (9%)
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g 0,6 g	0,5 g (1%) 0,2 g (1%)	2,6 g (4%) 1,4 g (7%)
Kohlenhydrate, davon Zucker	76 g 25 g	23 g (9%) 7,5 g (8%)	29 g (11%) 13 g (15%)
Ballaststoffe	8,7 g	2,6 g (-)	2,6 g (-)
Eiweiß	8,4 g	2,5 g (5%)	6,8 g (14%)
Salz	0,44 g	0,13 g (2%)	0,28 g (5%)

Nährwertinformationen Informations nutritionnelles	Pro/par 100g	Pro/par 30g ohne Milch/ sans lait (%*)	30g + 125ml teilentrahmte Milch/ de lait partiellement ecree (%*)
Energie/Énergie	1729 kJ 410 kcal	519 kJ (6%) 123 kcal (6%)	773 kJ (9%) 183 kcal (9%)
Fett/Mat. grasses, davon gesättigte Fettsäuren/dont acides gras saturés	7,7 g 1,3 g	2,3 g (3%) 0,4 g (2%)	4,4 g (6%) 1,6 g (8%)
Kohlenhydrate/Glucides, davon Zucker/dont sucres	73,8 g 25,0 g	22,2 g (9%) 7,5 g (8%)	28,3 g (11%) 13,4 g (15%)
Ballaststoffe/ Fibres alimentaires	5,8 g	1,8 g (-)	1,8 g (-)
Eiweiß/Protéines	8,2 g	2,4 g (5%)	6,8 g (14%)
Salz/Sel	0,49 g	0,15 g (3%)	0,30 g (5%)

Abbildung 8: Vergleich Cerealien  
Quelle: eigene Aufnahme, eigene Darstellung

Produkt 1 hat einen Nutri-Score von „A“. Ist Nutri-Score A = ‚gesund‘?

In beiden Nährwerttabellen wurden die Nährwerte, die sich bei der Berechnung des Nutri-Scores negativ auswirken **rot** und die, die sich positiv auswirken **grün** markiert. Produkt 2 mit der „C“ Kennzeichnung schneidet beim **Energiegehalt**, den **gesättigten Fettsäuren** und dem **Salzgehalt** schlechter ab als das Produkt 1. Der **Zuckergehalt** ist bei beiden Produkten gleich hoch, der **Eiweißgehalt** vergleichbar. Produkt 2 hat etwas mehr **Ballaststoffe**, was auf den höheren Vollkornanteil zurückzuführen ist.

Vergleicht man die Werte genauer, stellt man fest, dass der Unterschied gering ist. Dennoch hat eines der Produkte die Bewertung „A“ und das andere die Bewertung „C“. Das kann für Verbraucher:innen irreführend sein. Diese Bewertung sagt lediglich aus, dass das Produkt 1 im Vergleich zu anderen Cerealien mehr positiv bewertete und weniger negativ bewertete Inhaltsstoffe hat. Trotzdem bestehen beide Produkte zu 25 % Zucker und können somit eindeutig nicht als ‚gesund‘ und empfehlenswert eingestuft werden.

### 3.3.3 Zuckerkonsum

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt derzeit eine Zufuhr von 5 - max. 10 % der Gesamtenergiezufuhr an freiem, d.h. zugesetztem Zucker. Bei Erwachsenen entspricht das einer Menge von ca. 25 - 50 g pro Tag. Kinder sollen entsprechend der Richtlinie maximal 12,5 - 25 g freien Zucker zu sich nehmen (Ernst et al., 2018, S. 5, 17). Ein Zuckerwürfel wiegt ca. 3 g. Damit entspricht die maximal empfohlene Tagesmenge für Kinder acht Zuckerwürfeln.



Abbildung 9: Tagesmenge an freiem Zucker für Kinder am Beispiel von Zuckerwürfeln  
Quelle: eigene Darstellung

Nährwertinformationen	Pro 100g	Pro Portion 30g ohne Milch (%)	Pro Portion 30g mit 125ml fettarmer Milch (%)
Energie	1564 kJ 369 kcal	469 kJ (6%) 111 kcal (6%)	723 kJ (9%) 171 kcal (9%)
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g 0,6 g	0,5 g (1%) 0,2 g (1%)	2,6 g (4%) 1,4 g (7%)
Kohlenhydrate, davon Zucker	76 g 25 g	23 g (9%) 7,5 g (8%)	29 g (11%) 13 g (15%)
Ballaststoffe	8,7 g	2,6 g (-)	2,6 g (-)
Eiweiß	8,4 g	2,5 g (5%)	6,8 g (14%)
Salz	0,44 g	0,13 g (2%)	0,28 g (5%)

Abbildung 10: Nährwerttabelle Cerealien  
Quelle: eigene Aufnahme

Die Cerealien mit dem Nutri-Score „A“ enthalten pro 100 g Cerealien 25 g Zucker. Das sind bei einer Portion von 30 g laut Hersteller 7,5 g Zucker. Damit enthält eine Portion dieser Cerealien 30 % der für Kinder empfohlenen Zuckermenge pro Tag.

### 3.3.4 Portionsgrößen



1 Portion (30 g) enthält 7,5 g Zucker

Nährwertinformationen	Pro 100g	Pro Portion 30g ohne Milch (%)	Pro Portion 30g mit 125ml fettärmer Milch (%)
Energie	1564 kJ 369 kcal	469 kJ (6%) 111 kcal (6%)	723 kJ (9%) 171 kcal (9%)
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g 0,6 g	0,5 g (1%) 0,2 g (1%)	2,6 g (4%) 1,4 g (7%)
Kohlenhydrate, davon Zucker	76 g 25 g	23 g (9%) 7,5 g (8%)	29 g (11%) 13 g (15%)
Ballaststoffe	8,7 g	2,6 g (-)	2,6 g (-)
Eiweiß	8,4 g	2,5 g (5%)	6,8 g (14%)
Salz	0,44 g	0,13 g (2%)	0,28 g (5%)

Portionsgröße oft unrealistisch!

**ACHTUNG!**

Angabe ist für Erwachsene!!!

Bei Kindern:  
30 % des Tagesbedarfs

Abbildung 11: Portionsgrößen  
Quelle: eigene Darstellung

Auch die Portionsmengenangaben auf Lebensmitteln sind oft irreführend. Meist sind die Mengenangaben zu gering und entsprechen nicht wirklich einer realistischen Portionsgröße. Isst man also beispielsweise eine Portion mit 60 g statt mit 30 g verdoppeln sich die Werte der Nährstoffe und somit auch die Prozentangaben. So werden aus 7,5 g Zucker dann schnell 15 g Zucker. Portionsgröße sollten also immer hinterfragt und beim ersten Verzehr e abgewogen werden.

Wichtig ist außerdem, dass sich die Prozentangaben immer auf den Tagesbedarf von Erwachsenen beziehen und somit nicht für Kinder genutzt werden können.

### 3.3.5 Nährwertcheck Verbraucherzentrale

Um Produkte unabhängig von ihrer Produktgruppe bewerten zu können, kann man den Nährwertcheck der Verbraucherzentrale nutzen. Mit diesem können alle verpackten Lebensmittel schnell und einfach analysiert und so sehr zucker- und fetthaltige Lebensmittel erkannt werden.



Abbildung 12: Nährwertcheck Verbraucherzentrale  
Quelle: Verbraucherzentrale, o.J.



Nährwertinformationen	Pro 100g	Pro Portion 30g ohne Milch (%)	Pro Portion 30g mit 125ml fettärmer Milch (%)
Energie	1564 kJ 369 kcal	469 kJ (6%) 111 kcal (6%)	723 kJ (9%) 171 kcal (9%)
Fett, davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g 0,6 g	0,5 g (1%) 0,2 g (1%)	2,6 g (4%) 1,4 g (7%)
Kohlenhydrate, davon Zucker	76 g 25 g	23 g (9%) 7,5 g (8%)	29 g (11%) 13 g (15%)
Ballaststoffe	8,7 g	2,6 g (-)	2,6 g (-)
Eiweiß	8,4 g	2,5 g (5%)	6,8 g (14%)
Salz	0,44 g	0,13 g (2%)	0,28 g (5%)

Abbildung 13: Nährwertcheck Cerealien  
Quelle: eigene Darstellung, eigene Aufnahme

Die Cerealien mit Nutri-Score „A“ entpuppen sich anhand dieser Skala als Zuckerbombe und sie enthalten zu viel Salz.

### 3.3.6 Alternativen finden



Portionsgröße	Zuckermenge
50 g	12,5 g

#### Alternatives Frühstück



Portionsgröße	Zuckermenge
40 g	0 g zugesetzter Zucker



Portionsgröße	Zuckermenge
½ Banane ca. 60 g	0 g zugesetzter Zucker

Abbildung 14: Alternatives Frühstück  
Quelle: eigene Aufnahmen, Pixabay, eigene Abbildung

Zu allen Kinderlebensmitteln gibt es gute Alternativen. Ob diese sich nur im Preis oder auch im Hinblick auf die Zutaten und den Nährstoffgehalt unterscheiden, kann man auf dem Etikett ablesen und mit Hilfe des Nährwertchecks der Verbraucherzentrale vergleichen.

Die sehr zuckerhaltigen Fertiggerealien können einfach und schnell durch Hafer- oder Dinkelflocken und etwas Obst ersetzt werden. Obst enthält zwar ebenfalls Zucker, da dieser aber natürlicher Zucker und kein zugesetzter Zucker ist, zählt er

nicht zu den maximal 25 g, die für Kinder empfohlen werden.

## 4. Fazit

Kinderlebensmittel sind in erster Linie eine Marketingstrategie der Lebensmittelindustrie, die Kinder und (Groß-) Eltern als lukrative Kunden für sich entdeckt hat. Für eine ausgewogene Ernährung sind Kinderlebensmittel mit oft ~~und~~ künstlich hinzugefügten Vitaminen und Mineralstoffen nicht nötig. Meist zahlt man für die bunten Verpackungen einen hohen Preis, ohne einen wirklichen Mehrwert zu haben

Kinderlebensmittel sind keine verbotenen Lebensmittel. Sie sollten etwas Besonderes sein und im Fall der Cerealien als das angesehen werden, was sie sind, als Süßigkeit und nicht als ‚gesundes‘ tägliches Frühstück.

## 5. Quellen

- Bundesverband der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände. (2018). Kinder im Visier der Lebensmittelwerbung.  
<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/kinder-im-visier-der-lebensmittelwerbung>
- Bode, T. (Hrsg.). (2021). Foodwatchstudie 2021. Kindermarketing für Lebensmittel. Freiwillige Selbstverpflichtungen der Lebensmittelwirtschaft auf den Prüfstand.  
[https://www.foodwatch.org/fileadmin/-/DE/Themen/Kinderernaehrung/Marktstudie\\_Kinderlebensmittel\\_2021\\_foodwatch.pdf](https://www.foodwatch.org/fileadmin/-/DE/Themen/Kinderernaehrung/Marktstudie_Kinderlebensmittel_2021_foodwatch.pdf)
- Edeka, Egmont Ehapa Media, Gruner + Jahr, Panini Verlag GmbH, Super RTL. (2021). Kinder Medien Monitor 2021. Medien. Kompetenz. Kommunikation.  
[https://kinder-medien-monitor.de/wp-content/uploads/2021/08/KINDER\\_MEDIEN\\_MONITOR\\_2021\\_Ergebnispra%CC%88sentation\\_10.08.2021.pdf](https://kinder-medien-monitor.de/wp-content/uploads/2021/08/KINDER_MEDIEN_MONITOR_2021_Ergebnispra%CC%88sentation_10.08.2021.pdf)
- Ernst, JB., Arens-Azevêdo, U., Bitzer, B., Bosity-Westphal, A., de Zwaan, M., Egert, S., Fritsche, A., Gerlach, S., Hauner, H., Heseker, H., Koletzko, B., Müller-Wieland, D., Schulze, M., Virmani, K., Watzl, B., Buyken, AE. für Deutsche Adipositas-Gesellschaft, Deutsche Diabetes Gesellschaft und Deutsche Gesellschaft für Ernährung (2018). Quantitative Empfehlung zur Zuckerverzehr in Deutschland.  
[https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier\\_Zucker\\_DAG\\_DD\\_G\\_DGE\\_2018.pdf](https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/Konsensuspapier_Zucker_DAG_DD_G_DGE_2018.pdf)
- Verbraucherzentrale (o.J.). Mach den Ampelcheck!  
[https://www.vzbv.de/sites/default/files/downloads/ampel\\_checkkarte.pdf](https://www.vzbv.de/sites/default/files/downloads/ampel_checkkarte.pdf)
- Verbraucherzentrale NRW e.V. (2021). Nutri-Score: Erweiterte Nährwertkennzeichnung feiert ersten Geburtstag.  
<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-erweiterte-naehrwertkennzeichnung-feiert-ersten-geburtstag-36561>