

Vegan, vegetarisch oder Mischkost?

geschrieben von Redakteur | Dezember 28, 2020



Welchen Einfluss haben verschiedene Ernährungsformen auf die Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen? Um die Antwort auf diese Frage drehte sich alles im 14. DGE Ernährungsbericht, den die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) eben veröffentlicht hat. Dabei waren die meisten Kinder ausreichend mit den Hauptnährstoffen sowie den meisten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.