Tägliche Menge von gekochten Speisen nach Alter

(FAO King et Burgess, 1993)

Altersgruppen	**Hauptfutter** Getreide - Tubercules	**Leguminosen Hülsenfrüchte**	gekochte **grüne Blätter**	**Fette Öl**	Rohe **Früchte**
	Gruppe 1	**Gruppe 2**	**Gruppe 3**	**Gruppe 4**	**Gruppe 5**
	1 Tasse = 200 ml		1 Löffel = 10 ml		
Kinder von 2-3 Jahren	3,5 Tassen	2 Tassen	3 Löffel	3 Löffel	
Kinder von 10-12 Jahren	7 Tassen	3,5 Tassen	6 Löffel	3 Löffel	
Working-Alter Mann	13,5 Tassen	3,5 Tassen	6,5 Löffel		
Aktive Frau menstruierende	8 Tassen	3 Tassen	6 Löffel		0,5 Tassen
Schwangere Frauen	9 Tassen	3 Tassen	6,5 Löffel		0,5 Tassen
Stillende Frau	10 Tassen	3,5 Tassen	9 Löffel		
ältere Frau	7 Tassen	3 Tassen	9 Löffel		

Ein wenig Öl oder Sheabutter sollten regelmäßig auf das Kochen von grünen Blättern hinzugefügt werden zu ermöglichen Umwandlung von β - Carotin in Vitamin A