

Vegetarische Ernährung im Kleinkindalter (ab 2. LJ)

Eine **ovo-lacto-vegetarische Ernährung** (Eier und Milchprodukte erlaubt) ist in dieser Lebensphase **möglich**, wenn in der täglichen Menüplanung folgende Bausteine (die sonst via Fleisch geliefert werden), bewusst berücksichtigt werden: Proteine (Eiweiss), Eisen, Vitamine B1, B12 und D3, Kalzium und Zink.

Die rein **vegane Ernährung** (gar keine tierischen Produkte erlaubt) ist gem. Eidgenöss. Ernährungskommission in der Wachstumsphase **nicht zu empfehlen**, da einige Bausteine, z.B. Vitamin B12 in natürlicher Form nur in tierischen Produkten vorkommen. Auch die anderen oben erwähnten Proteine, Vitamine und Mineralstoffe sind nur sehr schwierig abzudecken und setzen ein grosses Ernährungswissen voraus.

Wichtige Bausteine und ihr Vorkommen:

	Tages-Bedarf 2.LJ. +	Vorkommen	Verbesserte Aufnahme	Gebremste Aufnahme	Wichtig für
Protein (Eiweiss)	0.8 g/kg/KG	Eier, Milchprod. Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Cornatur- und Delicorprod.	Auf biolog. Wertigkeit achten (siehe unten)		Aufbau von Muskulatur, Immunsystem Hormone, etc.
Eisen	8 mg	Hirse- od. Haferflocken Grünes Blattgemüse: (Krautstiele, Lattich), Broccoli, Schwarzwurzeln, Sojamehl, getr. Früchte (Aprikosen, Feigen), gerieb.Nüsse, Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)	Vitamin C, z.B. Orangensaft, Sanddorn, vitamin-C-haltiges Gemüse, wie Fenchel, Peperoni, Kartoffeln	Milchprod Kakao Sojaprod. Spinat	Blutbildung
Vit. B1	0.4 -1g	Milchprod., Vollkornprod. grüne Erbsen, Kartoffeln	Tägl. Angebot nötig, da keine Speicherung im Körper	Hitze und Lagerung, (ausser tiefgekühlt)	Nervenreizleitung, Konzentration, Wundheilung, Stoffwechsel
Vit. B12	1 µg	Eier v.a. Eigelb, Sanddorn, Milchprod. Quark, Sauerkraut			Wachstum, Nervensystem
Vit. D3	0.005 mg	Eigelb, Butter, Avocado, Champignons, Milchprod.	Fett, z.B. Milchprod.		Knochen, Zähne, Immunsystem
Zink	7-11 mg	Haferflocken, Hartkäse, Eier, Vollkornprod, Mais, Nüsse, gelbe Erbsen, weisse Bohnen		Zu viele Ballaststoffe	Stoffwechsel, Immunsystem Hormone
Kalzium	600 mg	Milchprod. Broccoli , Lauch, Fenchel, Vollkornprod.		Spinat, Kakao	Starke Knochen



Biologische Wertigkeit - ideale Nahrungsmittel-Kombinationen zur optimalen Eiweiss-Zusammensetzung aus vegetarischen Quellen:

	Milch/ Milchprod.	Eier	Brot Getreide	Mais	Kartoffeln	Hülsen- früchte	Nüsse Samen
Milch/ Milchprod.			👍	👍	👍	👍	👍
Eier					👍	👍	
Brot Getreide	👍					👍	👍
Mais	👍					👍	
Kartoffeln	👍	👍					
Hülsen- früchte	👍	👍	👍	👍			👍
Nüsse Samen	👍		👍			👍	

Menü-Puzzle ab dem 12. Monat:

		Eiweiss	Eisen	Vit. B1	Vit. B12	Vit. D3	Vit. C	Zink	Kalzium
Zmorge	Vollkorn-Vollmilch-Schoppen od. -Brei	x	x	x	x	x		x	x
	Haferflöckli mit Fruchtjus und Beeren	x	x	x			x	x	x
	Vollkornbrot mit Butter und Käse	x				x		x	x
	Shreddies (Vollkorncerealien) m. Milch	x	x	x	x	x		x	x
	Frischer Fruchtmilchshake (z.B. Beeren, Banane, Nektarine etc.)	x		x	x	x	x		x
	Vollkorn-Zwieback mit Hüttenkäse und Fruchtmus	x	x	x	x	x	x	x	x
	Rührei mit Tomatenwürfeli und Petersilie	x	x		x	x	x		
Znüni	Naturejoghurt mit Sanddorn oder Beerenpüree*	x			x		x		x
	Vollkornzweiback mit Fruchtstücken	x	x	x			x		x
Zmittag	Apéro: Fruchtjus						x		
	Vollkornteigwaren mit Rührei, Broccoli	x	x		x	x			x
	Gschwellti mit Kräuterquark + Käse	x		x	x	x	x	x	x
	Kartoffel-Blumenkohlgratin mit Frischkäse	x	x	x	x	x	x	x	x
	Couscous mit Broccoli und Fetawürfeln	x	x	x	x	x	x	x	x
	Kartoffel-Gemüsetätschli mit Hüttenkäse oder Tsatsiki	x	x	x	x	x	x	x	x
	Omelette gefüllt mit Apfelquark	x	x	x	x	x	x	x	x
	Omelette gefüllt mit Spinat + Galakäsi	x	x	x	x	x	x	x	x
	Champignon-Omelette mit Petersilie	x	x			x			
	Linsen-/Gemüse Eintopf	x	x				x		
	Vollkornnudelaufwurf mit Gemüsestreifen	x	x	x	x	x	x	x	x
	Ebly mit Ratatouille und Feta	x	x	x	x	x	x		x
	Vollkorntoast mit pochiertem Ei und Rohkoststängeli	x	x	x	x	x	x	x	x
Tofuburger mit Risibisi	x	x	x				x		
Zvieri	Siehe Znüni								
Znacht	Siehe Zmorge, Znüni, Zmittag								

*Gut reife Beeren lassen sich hervorragend pürieren und in Eiswürfelportionen einfrieren.

Weitere Menüideen mit hoher biologischer Wertigkeit:

Risotto mit Käse

Rösti mit Käse

Bratkartoffeln mit Ei

Ofenguck (Kartoffelstockaufwurf mit Ei)

Polenta gekocht ½ Wasser + ½ Milch mit Käse

Tofuburger mit Ebly

Milchreis mit Kompott

Birchermüsli mit Fruchtpüree

Tomaten-Mozzarellawürfel mit Vollkornbrot



Vergessen Sie bei all der Theorie nicht:

Das Essen soll Spass machen und in fröhlicher Tischrunde ein Genuss sein - EN GUETE !



Gemeindeverband Sozialbereiche
Bezirk Rheinfelden
Mütter- und Väterberatung

Flyer erarbeitet in Zusammenarbeit mit:
Anja Walder, Ernährungsberaterin HF, Möhlin
Sept. 2018