

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/Fisch geliefert werden), bewusst berücksichtigt werden: Vitamin D, Jod, Eisen, Omega-3 Fettsäuren, Zink und Vitamin B12.

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 Vitamine und Mineralstoffe, sowie möglicherweise Proteine, 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)	Ca.1.0 g/kg/KG	Eier, Milchprod. Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Cornatur- und Delicornprod.	Auf biolog. Wertigkeit achten (siehe unten)		Aufbau von Muskulatur, Immunsystem Hormone, etc.
Eisen	8 mg	Vollkorngetreide (z.B. Hirse- od. Haferflocken) Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Eier, Erbsen Broccoli, Schwarzwurzeln, Mango, getr. Früchte (Datteln, Pflaumen), gerieb.Nüsse, Samen, Kerne	Vitamin C, z.B. Orangensaft, Sanddorn, Beeren, Kiwi Kohlgemüse, Peperoni,	Phytat (z.B. aus Hülsenfrüchten), Oxalat (z.B. aus Spinat, Krautstiel)	Blutbildung
Vit. B12	1.5 µg	Eier v.a. Eigelb			Wachstum, Nervensystem
Vit. D3	15 µg (600IE)	Supplementierung gem. Kinderarzt Geringe Mengen in Eier, Pilzen, Milchprodukten			Knochen, Zähne, Immunsystem
Zink	3 mg	Vollkorngetreide (z.B. Haferflocken), Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kerne		Phytat (z.B. aus Hülsenfrüchten)	Stoffwechsel, Immunsystem Hormone
Jod	90 µg	mit Jod angereichertes Speisesalz, Milchprodukte, Eier.			Wachstum, Gehirnentwicklung

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

	Milch/ Milchprod.	Eier	Brot Getreide	Mais	Kartoffeln	Hülsenfrüchte	Nüsse Samen
Milch/ Milchprod.		👍	👍	👍	👍	👍	👍
Eier	👍		👍	👍	👍	👍	👍
Brot Getreide	👍	👍				👍	
Mais	👍	👍				👍	
Kartoffeln	👍	👍					
Hülsenfrüchte	👍	👍	👍	👍			👍
Nüsse Samen	👍	👍				👍	

Menü-Puzzle ab dem 12. Monat:

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

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

** Bei den Zwischenmahlzeiten muss nicht auf die biologische Wertigkeit geachtet werden.

Weitere Menüideen mit hoher biologischer Wertigkeit:

Risotto mit Käse

Rösti mit Käse oder Ei

Bratkartoffeln mit Ei

Ofenguck (Kartoffelstockaufwurf mit Ei)

Polenta gekocht ½ Wasser + ½ Milch mit Käse

Frucht- oder Gemüsewähen

Tofuburger mit Ebly

Milchreis oder Griessköpfli

Birchermüesli

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 !

