

## VEGETARISCHE MITTAGSVERPFLEGUNG



© Ildi - stock.adobe.com

Im Rahmen einer gesundheitsfördernden und ressourcenschonenden Verpflegung setzen immer mehr Krippen, Kitas & Co. auf ein vegetarisch betontes Speisenangebot. Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung (d. h. pflanzliche Lebensmittel plus Milchprodukte und Eier) kann bei einer guten Auswahl von Lebensmitteln alle benötigten Nährstoffe von Kindern im Kitaalter liefern.

Der DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas sieht für eine ovo-lacto-vegetarische Mahlzeitenplanung keine zusätzlichen Kriterien vor, die beachtet werden müssen.

Lediglich bei der Lebensmittelgruppe Gemüse und Salat werden im Vergleich zur Menülinie „Mischkost“ pro Woche (5 Verpflegungstage) etwas höhere Lebensmittelmengen (Orientierungswerte) empfohlen:

➔ Gemüse: Steigerung um 50 g pro Woche

1 bis unter 4 Jahre: 550 g / Woche

4 bis unter 7 Jahre: 650 g / Woche

➔ Hülsenfrüchte: Steigerung um 10 g pro Woche

1 bis unter 4 Jahre: 80 g / Woche

4 bis unter 7 Jahre: 100 g / Woche



Anders sieht die Empfehlung zur veganen Ernährung in Tageseinrichtungen aus!

Nach aktuellem wissenschaftlichen Stand rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) von einer rein pflanzlichen Ernährung im Säuglings- und (Klein-)Kindalter ab.

Durch den strikten Verzicht auf alle tierischen Lebensmittel besteht das Risiko, dass Kinder mit wichtigen Nährstoffen (wie Vitamin B<sub>12</sub>, Eisen, Jod und bestimmten Eiweißen) nicht ausreichend versorgt sind, was zu Mangelerscheinungen führen und so die Gesundheit und altersgerechte Entwicklung negativ beeinflussen kann. Eltern sei an dieser Stelle dringend eine fachkundige Ernährungsberatung empfohlen, so sie ihren Nachwuchs vegan ernähren möchten.

## Tipps und Tricks

Besonders in Kombination mit Getreideprodukten sind Hülsenfrüchte eine optimale Eiweißquelle bei vegetarischer Ernährungsweise.

Die Eisenversorgung lässt sich sehr gut durch Vollkorngetreide (Roggen, Hirse, Hafer) und eisenreiche Gemüsesorten wie Spinat, Fenchel und Grünkohl unterstützen. Gepaart mit Vitamin C-haltigem Gemüse und Obst kann das Spurenelement aus Getreiden besser aufgenommen werden.

Die Fettqualität des Verpflegungsangebotes kann beispielsweise auch durch den Einsatz geringer Mengen von Nüssen oder Ölsaaten optimiert werden - zum Beispiel als Topping (für Salate, Desserts, Aufläufe) oder gemahlen in Bratlingen. Sie werden der Lebensmittelgruppe Obst zugerechnet, wobei eine (Kinder-)Handvoll eine Portion Obst ersetzen kann.

Um eine ausreichende Jodversorgung zu erreichen, wird empfohlen, jodhaltige Lebensmittel (wie Jodsalz oder auch Meeresalgen) in die Speiseplanung einzubeziehen.



© galaganov - stock.adobe.com

## Impulse für vegetarische Mittagsmenüs:

- Falafel mit Krautsalat in Fladenbrot
- Linsensuppe mit Reiseinlage
- Linsenbolognese zu Vollkornpenne
- Erbsen-, Linsen-, Bohneneintopf
- Kichererbsen-Curry
- Bohnen- oder Linsensalate
- Humus als Dip zur Rohkost
- Pikante Linsenfannküchle mit Spinatfüllung
- Tofu gebraten in Nudel- oder Reispfannen
- Bohnenbratling mit Kartoffeln
- Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Dip
- Pellkartoffel mit Gemüse-Quark
- Broccoli-Kartoffelauflauf
- Hirse-Gemüsepfanne mit Käse
- Couscous-Salat mit Feta
- Reistopf mit Möhren und Mais
- Spinat mit Kartoffelbrei und Spiegelei
- Gefüllte Zucchini mit Bulgur und Käsekruste
- Kartoffel-Gemüsecremesuppe

... und vieles mehr!

Seien Sie kreativ und probieren Sie gern mal etwas Neues.

Gefördert durch:



**Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz**