

## 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.

Als Zusatzkriterien für eine ovo-lacto-vegetarische Mahlzeitenplanung für betreute Kinder werden im DGE-Qualitätsstandard die folgenden Kriterien definiert:

- **mind. 1 x** pro Woche Hülsenfrüchte in das Mittagsangebot aufnehmen  
(gute Eiweißquelle)
- **mind. 1 x** pro Woche Nüsse, Kerne oder Ölsamen einsetzen  
(reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren)
- **max. 1 x** pro Woche industriell hergestellte Fleischersatzprodukte, wie beispielsweise Soja-Fleisch und Sojaschnitzel und -würstchen, Bratlinge auf Soja-, Tofu-, Lupinen- oder Milchbasis (meist hochverarbeitete, küchenfertige Produkte)



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 wird durch den Einsatz von mindestens einmal pro Woche 20 - 25 g Nüssen, Kernen oder Ölsamen optimiert. Zum Beispiel als Topping (für Salate, Aufläufe) oder gemahlen in Bratlingen. Ein Hinweis bei sehr kleinen Tischgästen

→ auch die Verwendung von Nussmus ist möglich.

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



© 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 Linsenpfannkühle 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

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

...und vieles mehr!

Seien Sie kreativ und probieren Sie etwas Neues.