sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

sf-mvb
Schweizerischer Fachverband
Mütter- und Väterberatung

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG IM 2. UND 3. LEBENSJAHR

Dieses Merkblatt wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Fachverband Mütter- und Väterberatung (MVB) herausgegeben. Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).

Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung SGE
Eigerplatz 5, 3007 Bern
Tel: 031 385 00 00
info@sge-ssn.ch

Bei einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung werden kein Fleisch und Fisch konsumiert, andere tierische Produkte wie Milchprodukte und Eier stehen jedoch regelmässig auf dem Speiseplan.

Eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung ist auch für Kleinkinder möglich - unter der Bedingung, dass die Ernährung abwechslungsreich und ausgewogen gestaltet ist und ein besonderes Augenmerk auf jene Nährstoffe gelegt wird, die in einer Mischkost durch Fleisch und Fisch zugeführt werden. Dies betrifft v.a. das Vitamin B12, Eisen und Omega-3 Fettsäuren (mehr dazu auf der Rückseite).

Fleisch und Fisch sind auch wichtige Quellen für Protein und Jod. Durch eine ausgewogene Gestaltung der Ernährung und den Ersatz von Fleisch und Fisch durch andere Proteinquellen wie Ei, Hülsenfrüchte oder Tofu ist eine bedarfsdeckende Proteinzufuhr sichergestellt. Verwenden Sie ausschliesslich jodiertes Speisesalz.

Weitere Informationen
zur Ernährung von Kindern:
www.sge-ssn.ch/kindheit

MÖGLICHERWEISE KRITISCHE NÄHRSTOFFE

EISEN

Reich an Eisen sind unter anderem **Vollkorngetreide** (z.B. Hirse-, Haferflocken), **Hülsenfrüchte** (z.B. Linsen, Kichererbsen) sowie bestimmte **Gemüsesorten**, wie z.B. Broccoli, Spinat, Erbsen oder Kefen. Auch **Tofu** enthält nennenswerte Mengen an Eisen.

- Bauen Sie diese Lebensmittel regelmässig in den Speiseplan Ihres Kindes ein.
- Kombinieren Sie diese mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln (z.B. Broccoli, Peperoni, Zitrusfrüchte, Kiwi, Erdbeeren), um das darin enthaltene Eisen besser verfügbar zu machen.

VITAMIN B12

Vitamin B12 kommt in seiner aktiven Form ausschliesslich in tierischen Produkten vor. Um den Bedarf zu decken, ist der Konsum von mindestens 3 Milchprodukten täglich sowie der regelmässige Konsum von Eiern wichtig.

- Bieten Sie Ihrem Kind mehrmals wöchtentlich Speisen mit Ei an (Beispiele folgen).
- Achten Sie auf 3-4 Portionen Milchprodukte täglich. 1 Portion entspricht:
  - 1 dl Milch oder
  - 100 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse oder
  - 15 g Halbhart- / Hartkäse oder
  - 30 g Weichkäse

OMEGA-3 FETTSÄUREN

Reich an Omega-3 Fettsäuren sind verschiedene Öle wie z.B. **Raps-, Lein-, Baumnuss-** oder **Leindotteröl** sowie **Baumnüsse**.

- Nutzen Sie für die Speisenzubereitung Ihres Kindes pro Tag insgesamt 3 KL der oben erwähnten Öle (z.B. in der Salatsauce oder für die Zubereitung von Gemüse).
- Verzichten Sie auf Omega-6 reiche Öle wie Sonnenblumen- oder Distelöl.
- Mit DHA und EPA angereicherte Lebensmittel, wie spezielle Öle oder Säfte, können ebenfalls zur Bedarfsdeckung beitragen.
- Bieten Sie Ihrem Kind täglich 1 KL gemahlene Nüsse (möglichst häufig Baumnüsse) an (z.B. im Müesli oder im Joghurt).

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

sf-mvb
Schweizerischer Fachverband
Mütter- und Väterberatung

TIPPS ZUR LEBENSMITTELAUSWAHL

FLEISCH-ALTERNATIVEN

Auf dem Markt sind viele stark verarbeitete vegetarische Fleischalternativen wie «pflanzliche Würste», panierte oder (vor-) frittierte Produkte erhältlich.

Diese können je nach Produkt viel Fett und/oder Salz enthalten. Ersetzen Sie stattdessen Fleisch und Fisch durch möglichst unverarbeitete Produkte wie Eier, Hülsenfrüchte, Käse/Quark, Tofu oder Quorn.

PFLANZLICHE MILCHALTERNATIVEN

Sojadrinks, Joghurt- und Quarkalternativen auf Sojabasis mit zugesetztem Calcium und Vitamin B12 sind mit Blick auf ihren Gehalt an Protein, Calcium und Vitamin B12 ein gleichwertiger Ersatz zu Milch, Joghurt und Quark aus Kuhmilch.

Dagegen sind Hafer-, Reis- und Mandeldrink bezüglich Nährwert nicht vergleichbar. Sie enthalten kaum Protein. Manche Produkte sind zudem zuckerreich.

SUPPLEMENTE

Eine über die Standardsupplementierung mit Vitamin D und die Verwendung von jodiertem und fluoridiertem Speisesalz hinausgehende Supplementierung von weiteren Nährstoffen ist unter Berücksichtigung einer abwechslungsreichen Ernährung in der Regel nicht notwendig.

Informieren Sie Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin über die vegetarische Ernährung Ihres Kindes. Er/Sie wird allenfalls die Versorgung mit bestimmten Nährstoffen im Labor überprüfen und bei Bedarf weitere Supplemente verschreiben.

ALGEN & ALGENPRODUKTE

Auf dem Markt sind Algen und Algenprodukte als Quelle von Omega-3 Fettsäuren oder Jod erhältlich.

Diese sind für Kleinkinder **ungeeignet**, da sie mit Halb- und Schwermetallen belastet sein können sowie grosse Mengen Jod enthalten können.

PSEUDO-GETREIDE

Quinoa, Amaranth und ferner auch Buchweizen weisen zwar nennenswerte Mengen an Protein und Eisen auf, sind jedoch in der Säuglings- und Kleinkindernährung nicht empfohlen.

Sie enthalten verschiedene Stoffe, welche die Aufnahme von wertvollen Nährstoffen hemmen oder direkt negative Effekte auf die Gesundheit haben können.

VEGETARISCHE MENÜBEISPIELE - MAHLZEITENPUZZLE

Morgenessen	Protein	Eisen	Vitamin C	Vitamin B12	Omega-3 Fettsäuren
1 dl Milch	X			X	
1 dl Orangensaft			X		
Frischer Fruchtmilchshake (z.B. Beeren, Banane, Nektarine etc.)	X		X	X	
Vollkornbrot mit Hummus	X	X			
Vollkornbrot mit Käse	X	X		X	
Vollkornknäckebrot mit ungesüsstem Nussmus, dazu 1 dl Milch und 1 Handvoll Früchte	X	X	X	X	
Müesli: ungezuckerte Flocken mit Joghurt, frischen Früchten und 1 TL Leinöl oder gemahlenen Baumnüssen	X	X	X	X	X
Porridge (Haferflocken in Milch gekocht), dazu Erdbeeren	X	X	X	X	

Znüni & Zvieri	Protein	Eisen	Vitamin C	Vitamin B12	Omega-3 Fettsäuren
Frische, saisonale Früchte/Gemüse			X		
Gemüsestängeli, Quarkdipp mit Leinöl	X		X	X	X
Vollkornbrot oder Vollkornknäckebrot mit Kräuterquark	X	X		X	
Vollkorncracker und frische Früchte	(X)	X	X		
Joghurt/Quark mit Fruchtpüree und 1 KL Nussmus	X	(X)	X	X	

[1] Enthält Omega-3 Fettsäuren, wenn für die Zubereitung ein entsprechendes Öl, z.B. Rapsöl, verwendet wurde. | [2] Enthält je nach verwendetem Gemüse Vitamin C und/oder Eisen.

Mittag- & Abendessen	Protein	Eisen	Vitamin C	Vitamin B12	Omega-3 Fettsäuren
Apéro: 1dl ungesüsster Orangensaft, ½ Grapefruit zum Auslöffeln oder Gemüsestängeli (z.B. Peperoni)			X		
Salatsauce: mit Raps-, Baumnuss-, Lein- oder Leindotteröl					X
Zubereitung: zum Dünsten Rapsöl verwenden					X
Rührei auf Vollkorntoast mit Rohkoststängeli	X	X	X[2]	X	X[1]
Rührei, Vollkornteigwaren, Broccoli	X	X	X	X	X[1]
Französisches Eieromlett mit Tomatenwürfeln und Kräutern, dazu Salzkartoffeln	X	X	X	X	X[1]
Bratkartoffeln mit Spiegelei und Spinat	X	X	X	X	X[1]
Ofenguck (Kartoffelstockauflauf mit Ei), dazu Rüeblisalat mit Orangen	X	X	X	X	X[1]
Rösti mit Käse überbacken, dazu Saisonalat	X	X[2]	X[2]	X	X[1]
Älpler Maccaroni (Vollkornteigwaren) mit Apfelmus	X	X	X	X	X[1]
Gschwellti mit Kräuterquark (inkl. 1 TL Leinöl), Käse, Rohkost	X	X[2]	X[2]	X	X
Hirsotto mit Käse, dazu ein saisonales Gemüse	X	X	X[2]	X	X[1]
Vollkornteigwaren, Tomatensauce und Reibkäse, saisonales Gemüse	X	X	X	X	X[1]
Maispizza mit Mozzarella und verschiedenen Gemüsen	X	X	X	X	X[1]
Gemüsewähe (Vollkornwähenboden, Käse/Ei im Guss)	X	X	X	X	X[1]
Fruchtwähe (Vollkornwähenboden, Ei im Guss)	X	X	X	X	
Omeletten gefüllt mit Champignons und Käse	X	X		X	X[1]
Kartoffel-Gemüsetätschli mit Hüttenkäse	X	X[2]	X	X	X[1]
Bratlinge aus Getreideflocken, Gemüse und Ei	X	X	X[2]	X	X[1]
Linsen-Gemüseeintopf	X	X	X		X[1]
Risibisi mit Tofuwürfeli und Peperoni	X	X	X		X[1]
Vollkorncouscous mit Ratatouille und Kichererbsen	X	X	X		X[1]
Vollkornnudelauflauf mit Gemüsewürfeli (Ei und Käse im Guss)	X	X	X	X	
Birchermüesli	X	X	X	X	
Milchreis mit Fruchtkompott	X		X	X	
Dessert: Fruchtsalat			X		
Dessert: Crème/Pudding	X			X	