

## EMPFEHLUNG:

Generell gilt:

Je **einseitiger** die Ernährungsweise und je **jünger** das Kind ist, desto **größer** ist das Risiko für einen **Nährstoffmangel**.

## MAXIMAS TIPP:

- » **Eisen:** Pflanzliches Eisen ist vor allem enthalten in Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Hirse und Amaranth. Eine verbesserte Verfügbarkeit von pflanzlichem Eisen kann durch die Kombination mit Vitamin C-haltigen Lebensmittel (Paprika, Kiwi, Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren, Brokkoli, ...) erreicht werden.
- » **Blutwerte** (v. a. Eisen und Zink) **regelmäßig kontrollieren**. Typische Symptome bei Eisen-/Zinkmangel: Müdigkeit, blasser Haut, schlechte Wundheilung, ...
- » **Omega-3-Fettsäuren:** Walnüsse und Pflanzenöle wie Rapsöl, Walnussöl oder Leinöl, tragen zur Versorgung bei.
- » **Zink:** Quellen sind Eier, Milch und Käse, sowie Vollkornprodukte



- » Weitere Informationen zu dem Projekt Maxima finden Sie unter folgendem Link und QR-Code:
- » <https://www.aks.or.at/aks-angebote/ernaehrungsangebote-fuer-kindergaerten/>



**aks gesundheit GmbH**

Rheinstraße 61

6900 Bregenz

T 055 74/202 - 0

gesundheitsbildung@aks.or.at

www.aks.or.at

Ein Unternehmen der aks Gruppe



## aks Gesundheitsbildung



# VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Die vegetarische Ernährung beinhaltet neben

**pflanzlichen Lebensmitteln** (Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, Getreide, Ölsaaten, Pflanzenöle, Nüsse) auch **Eier, Milch und Milchprodukte**. Es wird auf Fleisch, Fleischwaren und Fisch verzichtet.

Ein **Tagesspeiseplan** kann z.B. so aussehen:

|           |  |
|-----------|--|
| Frühstück | Haferflocken, Milch, ½ Banane, Sonnenblumenkerne           |
| Jause     | Vollkornbrot mit Frischkäse, Karottensticks, Apfelscheiben |
| Mittag    | Kartoffelgratin, gemischter Salat, Topfen-Himbeercreme     |
| Jause     | Kohlrabisticks, Knäckebrot                                 |
| Abends    | Omelett mit Tomaten  |

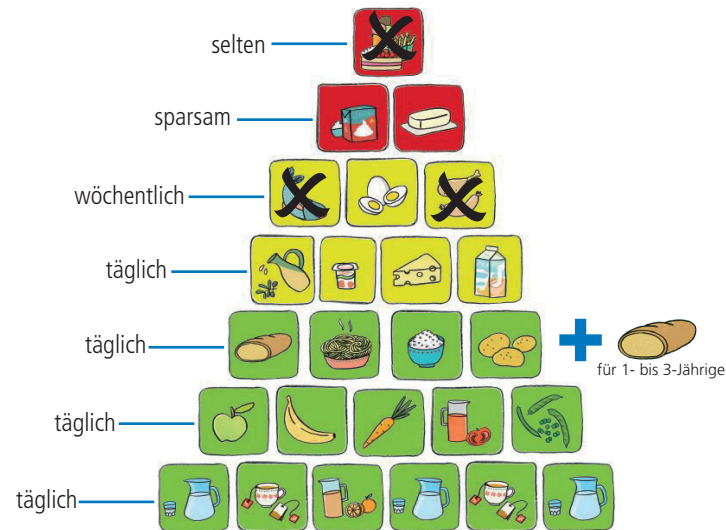
Durch eine **Kombination von Eiweißquellen** tierischer und pflanzlicher Herkunft kann eine gute Eiweißaufnahme erfolgen. Geeignete Kombinationen sind zum Beispiel:

- » Milch und Getreide (Pfannkuchen, Müsli)
- » Getreide und Hülsenfrüchte (Reis-Linsen-Gericht)
- » Milch mit Kartoffeln (Kartoffeln mit Käse oder Topfen)
- » Ei mit Getreide (Pfannkuchen, Nudeln mit Ei)
- » Ei mit Kartoffeln (Bratkartoffeln mit Ei, Kartoffelsalat mit hart gekochtem Ei)

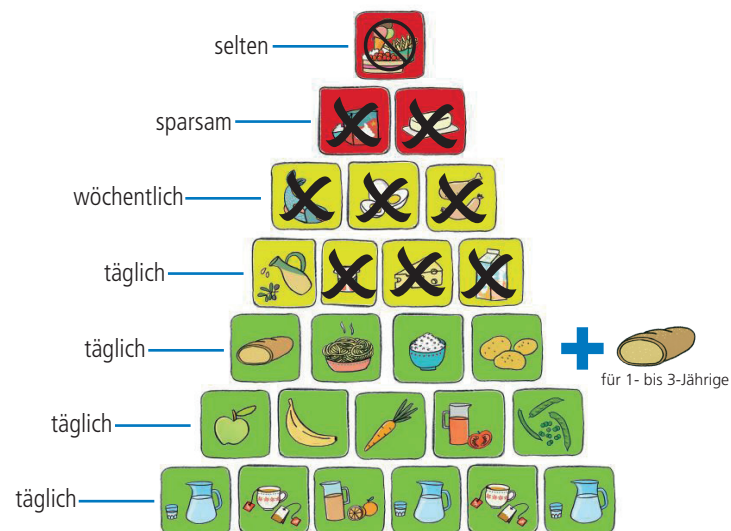
Eine **ausgewogene** pflanzliche Ernährung, die Milch(-produkte) und Eier beinhaltet, ist für Kinder und Kleinkinder **möglich**.

# ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

## Ovo-lacto-Vegetarische Ernährung



## Vegane Ernährung



# VEGANE ERNÄHRUNG

Die vegane Ernährung basiert auf Gemüse, Kräutern und Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Soja), Obst, Getreide, Kartoffeln, Ölsaaten, pflanzlichen Ölen und Nüssen.

Alle tierischen Produkte werden weggelassen. Mit dem Verzicht auf jegliche tierische Lebensmittel erhöht sich das Risiko für Nährstoffdefizite und damit das Risiko für Mangelerscheinungen und mitunter bleibende Folgeschäden.

Ohne Supplementierung besteht ein großes Risiko für:

- » Nährstoffmangel (v.a. Zink, Eisen, Calcium, Vitamin B12, Eiweiß, Omega 3 Fettsäuren, Jod)
- » Wachstumsstörungen
- » irreversible Entwicklungsstörungen

Eine Supplementierung von Vitamin B12 ist **unbedingt** notwendig.

Eine möglichst vielseitige, ausgewogene Lebensmittelauswahl ist wichtig. Eine vegane Ernährung sollte aber immer von ärztlicher und diätologischer Seite begleitet werden, um Defizite frühzeitig zu erkennen.

**Aber: von einer veganen Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit sowie im gesamten Kindes- und Jugendalter wird abgeraten.**

