

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

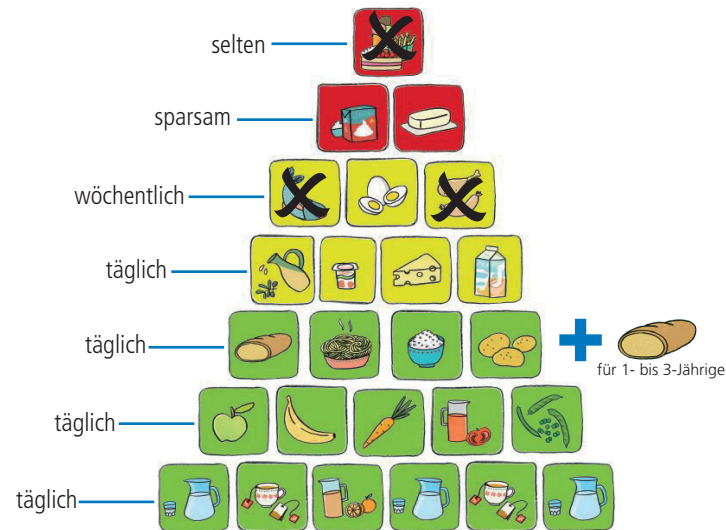
Durch eine **Kombination von Eiweißquellen** tierischer und pflanzlicher Herkunft kann eine gute Eiweißaufnahme erfolgen. Geeignete Kombinationen sind zum Beispiel:

- » 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)

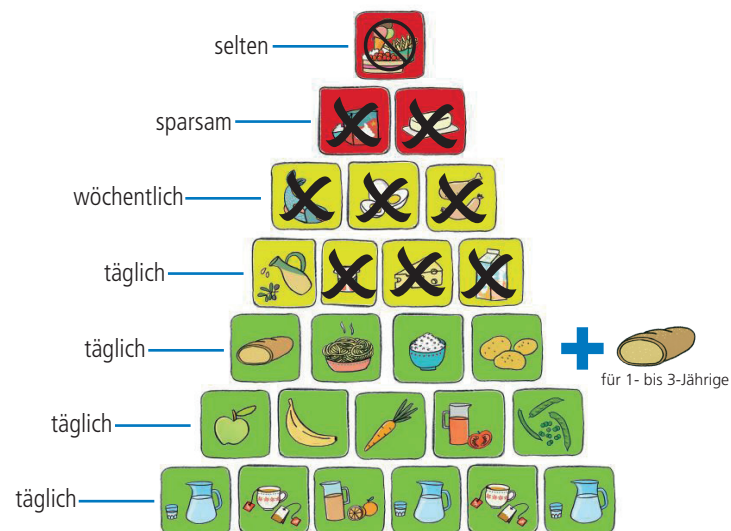
Eine **ausgewogene** pflanzliche Ernährung, die Milch(-produkte) und Eier beinhaltet, ist für Kinder und Kleinkinder **möglich**.

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.

