



Vegetarische Ernährung für Babys und Kleinkinder



Sie möchten Ihr Kind vegetarisch ernähren? Wir haben Infos
und Tipps für Sie, was es dabei zu beachten gibt.

Was versteht man unter vegetarischer Ernährung?

Bei einer **vegetarischen** Ernährung werden Fleisch und meist auch Fisch gemieden. Je nach Ernährungsform kommen aber Milch, Milchprodukte und/oder Eier auf den Speiseplan.

Und was bedeutet vegan?*

Eine **vegane** Ernährung schließt tierische Produkte komplett aus.

Empfehlungen der Experten

Ernährungswissenschaftler empfehlen an erster Stelle eine gemischte vollwertige Ernährung mit fleisch-, fisch-, ei- und milchhaltigen Mahlzeiten.

Eine ausgewogene **vegetarische** Ernährung (mit milch- oder eihaltigen Produkten) ist laut Experten möglich.

Wichtig ist, sich gut über Lebensmittel und ihre Zusammensetzung zu informieren und die Ernährung gut zu planen.

***Von einer veganen Ernährung ohne konsequente Supplementierung wird abgeraten.**

Tipps zur Versorgung mit Nährstoffen bei vegetarischer Ernährung

Wenn Sie Fleisch und Fisch vom Speiseplan Ihres Kindes streichen, gilt es auf manche Nährstoffe besonders zu achten.

Vitamin D

Eigelb, Speisepilze

Kann unter Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet werden. Vor allem bei fehlender Sonnenbestrahlung ist eine Extragebe in Form von Tropfen oder z. B. Kindermilch möglich.

Jod

Eier, Milch(producte)

Verwenden Sie für sich und Ihre Familie immer jodiertes Speisesalz.

Zink

(Vollkorn)Getreide, Eier

Wählen Sie Mehle mit hohem Ausmahlungsgrad. Diese haben einen höheren Zinkgehalt.

Eisen

Hülsenfrüchte, (Vollkorn)Getreide

Verbessern Sie die Aufnahme von pflanzlichem Eisen, indem Sie Vitamin-C-reiche Zutaten wie Saft, Obst oder Gemüse dazu oder als Nachtisch geben.

Vitamin B12

Eier, Milch(producte)

Ist ausschließlich in tierischen Lebensmitteln enthalten. Achten Sie daher besonders auf einen abwechslungsreichen Speiseplan und geben Sie bei Bedarf Vitamin B12 Tropfen.

Die neuen 100 % pflanzlich Menüs von HiPP

- komplette Mahlzeiten ohne tierische Bestandteile
- mit wertvollen pflanzlichen Proteinen aus Hülsenfrüchten
- eignen sich bestens, um gelegentlich fleischhaltige Mahlzeiten zu ersetzen

