



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

Ernährungswissen-
schaftler empfehlen an
erster Stelle eine gemisch-
te 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



Das Beste aus der Natur.
Das Beste für die Natur.

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 Extrage 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 Vielfalt und Abwechslung in den Speiseplan zu bringen



[hipp.de](https://www.hipp.de)
[hipp.at](https://www.hipp.at)



Hinweis: Wenn Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin und ziehen Sie eine spezialisierte Ernährungsberatung in Betracht.

