



## Factsheet zur Podcast-Folge Nr.8

# Vegane Kitaverpflegung - was gibt es zu beachten?



### Zusammenfassung



- Ca. 1,5 - 2 % der deutschen Bevölkerung ernähren sich vegan.
- Eine vegane Kitaverpflegung bedeutet, dass keine tierischen Produkte auf dem Speiseplan stehen.
- Es gibt erste rein vegane Kitas.
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) hat ein aktuelles Positionspapier zur veganen Ernährung veröffentlicht.
- Betont wird, dass eine vegane Ernährung gut geplant und durch die Supplementation bestimmter Nährstoffe ergänzt werden sollte.
- Für Kinder kann die DGE aufgrund der weiterhin eingeschränkten Datenlage weder eine eindeutige Empfehlung für noch gegen eine vegane Ernährung aussprechen.
- Eine ausgewogene Zusammenstellung der Mahlzeiten ist besonders wichtig.
- Eine Ernährungsberatung durch qualifizierte Fachkräfte und Ärzt\*innen wird angeraten.
- Ein besonderes Augenmerk sollte auf die wichtigen und kritischen Nährstoffe Vitamin B12, Calcium und Jod gelegt werden.

### Ideen für die praktische Umsetzung



- Die tierischen Proteinquellen durch hochwertige pflanzliche Proteine (z.B. Linsen, Kichererbsen, Sonnenblumenkerne etc.) ersetzen.
- Vollwertprodukte mit einplanen (u.a. Vollkorn-Nudeln, Vollkorn-Brot etc.)
- Die Gerichte gut abschmecken und den Geschmack umami z.B. durch Schabzigerklee oder geräuchertes Paprikapulver ermöglichen.
- Die Vitamin B12-Supplementation sollte vom Elternhaus übernommen werden.
- Durch native Öle (z.B. Lein- oder Mikroalgenöl) können Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden.

### Genannte und interessante Seiten



- DGE-Positionspapier zur veganen Ernährung
- Zertifizierte Ernährungsfachkräfte der DGE
- Gätjen, E. & Keller, M.: Vegane Kinderernährung. Gut versorgt in jeder Altersstufe. Mit über 100 Rezepten. Eugen Ulmer, 2020.
- Bachelorarbeit von Tim Zerback



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

