



Factsheet zur Podcast-Folge Nr.7

Vegetarisch in der Kita - bunt & lecker

Zusammenfassung



- Sonja Fahmy von der DGE e.V. erläutert die ovo-lacto-vegetarische Ernährung bzw. Kitaverpflegung.
- Ovo-lacto-vegetarische Ernährung beinhaltet neben pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier und Milchprodukte.
- Durch Lebensmittelkombinationen können Nährstoffe (wie z.B. Eisen) für unseren Körper besser verfügbar werden.
- Um den Proteinbedarf der Kinder zu decken, können auch Hülsenfrüchte oder Milchprodukte (möglichst gering verarbeitet) eingesetzt werden.
- Auch hochverarbeitete Fleisch-Alternativen sollten nicht ständig im Kitaspeiseplan angeboten werden.
- Eine vegetarische Ernährung kann Treibhausgasemissionen einsparen und ist als nachhaltiger einzustufen.
- Im DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas, gibt die vegetarische Menülinie ein Rahmenkonzept für eine vegetarische Verpflegung in der Kita vor.

Ideen für die praktische Umsetzung



- Ein Beispiel um die Eisenverfügbarkeit zu erhöhen, ist die Kohlenhydratquelle mit Vitamin C haltigen Lebensmitteln (z.B. Reis mit Paprika) zu kombinieren.
- Bei vegetarischen Speisen sollte die weggelassene Fleischkomponente durch eine nährstoffreiche Alternative (Bsp.: Hülsenfrüchte) ersetzt werden.
- Um Hülsenfrüchte bekömmlicher zu machen können sie über Nacht eingeweicht werden, mit Kräutern kombiniert werden, oder auf geschälte Linsen zurückgegriffen werden.

Genannte und interessante Seiten



- Fit KID - Rezeptdatenbank
- Das Praxiskochbuch
- DGE - Positionspapier Vegetarisch
- Merkblatt "Kein Fisch?!"
- DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas
- Freier Kindergarten Jena e.V.
- Kita St. Nikolaus - Erfurt



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Vernetzungsstelle
Kita-Verpflegung
THÜRINGEN

