



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



Vegetarische Ernährung



Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Falls Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, also ohne Fleisch und Fisch, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise und lassen Sie sich beraten.

Vegetarische Ernährung von Babys und Kleinkindern


Die vegetarische Ernährung ist nach der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) bei Kindern möglich. Vorausgesetzt wird, dass sie ausgewogen und vielseitig ist und diejenigen Nährstoffe enthält, welche in tierischen Lebensmitteln (Fisch und Fleisch) enthalten sind. Dazu gehören unter anderem Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren und Eisen.

Damit Ihr Kind diese Nährstoffe erhält, hilft das Folgende:

- Vitamin B12: In der Regel genügen drei Portionen Milchprodukte pro Tag und gelegentlich Eier.
- Omega-3-Fettsäuren: Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren befinden sich in Rapsöl, Leinöl oder Baumnussöl. Ergänzen Sie die Mahlzeit Ihres Kindes mit Rapsöl, sobald Sie mit Beikost begonnen haben. Mehr dazu finden Sie auf dem kjz-Infoblatt **«Ernährung im ersten Lebensjahr»**.
- Eisen: Um das fehlende Eisen aufzunehmen, sollten pflanzliche, eisenreiche Lebensmittel (wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Tofu, Soja, Schwarzwurzel, Spinat, gemahlene Nüsse und Kürbiskerne) mit Lebensmitteln kombiniert werden, die viel Vitamin C enthalten (wie Peperoni, Blumenkohl, Kiwi, Beeren und Zitrusfrüchte). Auch Eier sind gute Eisenlieferanten.

Proteinreiche Alternativen für Fleisch und Fisch sind Eier, Getreide, Hülsenfrüchte und Tofu/Sojaprodukte.

Achtung: Gewisse Lebensmittel sind für das erste Lebensjahr nicht geeignet. Dazu gehören Käse, Rahm und Quark, grosse Mengen Milch und Joghurt sowie ganze Hülsenfrüchte. Ungemahlene Nüsse und Kürbiskerne, an denen sich Ihr Kind verschlucken könnte, sind bis zum Ende des dritten Lebensjahres zu meiden. Lesen Sie dazu das kjz-Infoblatt **«Ernährung im ersten Lebensjahr»**.

 Falls Sie Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten, lassen Sie sich von Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt beraten.

Vegane Ernährung von Babys und Kleinkindern

Bei der veganen Ernährung wird auf alle tierischen Produkte verzichtet. Dies schränkt das Lebensmittelangebot ein und kann zu einem Mangel an verschiedenen wichtigen Nährstoffen führen. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV empfiehlt die vegane Ernährung für Babys und Kinder nicht.

Pflanzliche Säuglingsmilch

Neu gibt es auch pflanzliche Säuglingsmilch, die nicht auf Kuhmilch basiert. Diese eignet sich für Babys in den ersten 12 Lebensmonaten, die nicht gestillt werden, als Ergänzung zur Muttermilch oder als Ergänzung zur Beikost.

Für weitere Informationen dazu kontaktieren Sie Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt oder Ihre/n Mütter- und Väterberater/in.

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV:

www.kinderandentisch.ch → [Zusatzinformationen](#)

→ [Vegetarische und vegane Ernährung](#)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung:

www.sge-ssn.ch → [Ich und Du](#) → [Merkblätter und Unterlagen](#)

Mehr zum Thema Ernährung finden Sie auf dem kjz-Infoblatt

«Ernährung im ersten Lebensjahr».

Weitere Themen rund ums Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber



Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjj) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

www.zh.ch/kjj