

Vegane Kinderernährung: Wie geht es richtig? So versorgen Sie Ihr Kind optimal

Stand Oktober 2012



Foto: Judy Barranco / istockphoto.com

Vegetarische Ernährung für Kinder: Von Anfang an

Unsere Essgewohnheiten festigen sich schon in der frühen Kindheit. Eine vegetarische Ernährung für Ihr Kind – und Ihre ganze Familie – kann ihm die Möglichkeit bieten, schon früh mehr über die Vielfalt nahrhafter und leckerer Lebensmittel zu lernen.

Kinder, die mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ernährt werden, sind schlanker und gesünder und werden sogar länger leben als ihre Freunde, die Fleisch essen. Es ist wesentlich einfacher, eine nahrhafte Ernährung auf pflanzlicher Nahrung aufzubauen als auf tierischen Produkten, die gesättigte Fette, Cholesterin und andere Stoffe enthalten, die heranwachsenden Kindern nicht guttun. Was die essenziellen Nährstoffe angeht, so sind pflanzliche Nahrungsmittel als Quelle definitiv vorzuziehen, da sie ausreichend Energie und Proteine liefern, zusammen mit anderen gesunden Stoffen wie Ballaststoffen, Antioxidantien, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Ausgewogene Ernährung für Kinder

Eine fleischfreie Ernährung ist geeignet in allen Stadien der Kindheit – von der Geburt an. Natürlich werden die ernährungstechnischen Bedürfnisse eines Kleinkindes am besten durch die Milch seiner Mutter erfüllt. Auf ganz natürliche Weise stärkt die Muttermilch das Immunsystem des Babys und der Stillvorgang an sich ist außerdem gut für die psychologische Gesundheit des Kindes. Ausschließliches Stillen bis zum 6. Lebensmonat ist außerdem ein idealer Schutz vor späterem Übergewicht und Allergien. Auch das American Institute of Cancer Research empfiehlt zu stillen und [listet auf der Homepage zahlreiche Vorteile auf](#).

Ärzte empfehlen, feste Nahrung in der Mitte des ersten Lebensjahres einzuführen. Hierfür eignen sich am Anfang besonders weiche pflanzliche Nahrungsmittel wie gemahlene, gekochte Cerealien, püriertes Obst und gut gekochtes Gemüse. Wenn man ihnen die Chance bietet, nehmen Kleinkinder und jüngere Kinder normalerweise eine Vielzahl an Obst- und Gemüsesorten, Getreide und Hülsenfrüchten gerne an – eher sogar noch, wenn man sie in die Vorbereitungen mit einbezieht. Kinder im Schulalter sind oft neugierig und wollen wissen, woher ihr Essen kommt, und haben großen Spaß daran, mit zu kochen, Märkte zu besuchen und bei der Gartenarbeit zu helfen. Heranwachsende, die mit einer pflanzenbasierten Ernährung aufgewachsen sind, stellen oft fest, dass es ihnen leicht fällt, ein gesundes Gewicht zu halten, und dass sie außerdem weniger Probleme mit Akne, Allergien und Magen-Darm-Probleme haben als gleichaltrige Kinder, die Fleisch essen.

Einige Studien legen nahe, dass das Wachstum vegetarischer Kinder gradueller erfolgt als das von Nicht-Vegetariern – in anderen Worten, vegetarische Kinder wachsen zuerst ein wenig langsamer, holen dies aber später wieder auf. Das finale Gewicht und die Größe vegetarischer Kinder lassen sich mit dem von Fleischessern vergleichen. Interessanterweise wachsen gestillte Babys auch langsamer als Babys, die mit der Flasche gefüttert werden. Man geht davon aus, dass ein langsames Wachstum während der frühen Jahre das Krankheitsrisiko im späteren Leben mindert.

Auf der anderen Seite deutet eine Studie der Harvard School of Public Health aus dem Jahr 2000 darauf hin, dass Ernährungsformen, die reich an tierischem Protein (Fleisch, Eier, Milchprodukte) sind, das Pubertätsalter herabsetzen. Die Studie kam zu dem Schluss, dass Mädchen, die im Alter von 3 bis 8 Jahren mehr tierisches Protein als pflanzliches Protein zu sich nahmen, ihre erste Menstruation früher hatten. In der heutigen Zeit nehmen die Menschen leider zu viele Proteine durch tierische Produkte auf, was auch das Risiko für Übergewicht fördert. Gerade wer in der Kindheit sehr viele Milchprodukte, also tierische Proteine zu sich nimmt, nimmt damit nicht nur Cholesterin und Rückstände von Antibiotika zu sich, sondern erhöht das spätere Übergewichtsrisiko.

In einer 1980 in Boston durchgeführten Studie maßen Forscher den IQ vegetarischer Kinder. Einige wurden mit einer makrobiotischen Diät ernährt, einige waren Siebten-Tags-Adventisten (von denen sich viele pflanzlich ernähren), die restlichen Kinder kamen aus Familien, die sich schlichtweg entschieden hatten, vegetarisch zu leben. In den Intelligenztests lagen die Kinder deutlich über dem Durchschnitt, mit einem durchschnittlichen IQ von 116. Die Ernährung könnte allerdings nichts mit der Intelligenz der Kinder zu tun gehabt haben. Stattdessen waren die vegetarischen Familien schlichtweg gebildeter als die durchschnittliche fleischessende Familie und es lag somit wohl eher an der elterlichen Erziehung als an den Auswirkungen der Ernährung, wie die Kinder beim Intelligenztest abschnitten. Allerdings sollte diese Studie vegetarischen Eltern eine Stütze sein, die sich Sorgen machen, ob tierische Produkte etwas enthalten, das wichtig für die Gehirnentwicklung ist. Dies ist ganz klar nicht der Fall.

Der wohl wichtigste Punkt in der Ernährung von Kindern ist dieser: Unsere lebenslangen Essgewohnheiten werden schon in jungen Jahren festgesetzt. Kinder, die sich schon jetzt an den Geschmack von Chicken Nuggets, Rinderbraten und Pommes gewöhnen, sind die Krebs-, Herz- und Diabetespatienten von morgen. Kinder, die mit Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten ernährt werden, haben ein niedrigeres Risiko, an Herzkrankheiten, Schlaganfällen, Krebs und vielen mit Übergewicht in Zusammenhang stehenden Krankheiten zu erkranken, im Vergleich zu Altersgenossen, die mit der durchschnittlichen fleischlastigen und fettigen Ernährung aufwachsen. Deshalb leben sie meist auch einige Jahre länger.

Nährstoffe

Die komplexen Kohlenhydrate, die in Vollkornprodukten, Bohnen und Gemüse vorkommen, sind der ideale Energielieferant für ein aktives Kind. Durch die Verwendung von Wildreis, Vollkornbrot und Vollkornnudeln, Haferflocken und Mais sowie seltener verwendeten Getreidearten wie Gerste, Quinoa, Hirse usw. erhält ein Kind große Mengen an Ballaststoffen und Nährstoffen. Indem man Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, mehrfach verarbeitete Backwaren und andere übersüßte Cerealien in der Ernährung meidet, trägt man dazu bei, dass Kinder nicht übermäßig viel essen und zu stark zunehmen.

Kinder benötigen von Natur aus Proteine für ihr Wachstum; allerdings brauchen sie keine proteinreichen, tierischen Nahrungsmittel dafür. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass eine ausgewogene Ernährung aus Getreide, Bohnen, Gemüse und Obst große Mengen an Proteinen liefert. Der „Proteinmangel“, über den sich unsere Eltern sorgten, war das Resultat von Hungerleiden oder Ernährungsformen, die nur auf einige wenige Lebensmittel beschränkt waren. Ein Proteinmangel ist bei einer Ernährung aus unterschiedlichen pflanzlichen Nahrungsmitteln höchst unwahrscheinlich.

Sehr junge Kinder brauchen teils etwas mehr Fett als Erwachsene. Gesunde Fettquellen sind z.B. Sojabohnen, Avocados und rein pflanzlicher Nussaufstrich. Räuchertofuscheiben, Brot mit Erdnussbutter und Marmelade, Veggie-Burger und Avocado-Stücke im Salat zum Beispiel werden von Kindern gerne angenommen. Allerdings sollte man die Fettaufnahme auch nicht zu weit treiben. Viele Kinder in unseren Industrienationen nehmen bereits zu viel Fett mit der Ernährung auf, hauptsächlich über Süßigkeiten und Fastfood-Produkte, was die Vorstufe zu einer späteren Herzkrankheit bedeutet. Im Gegensatz dazu wachsen japanische Kinder traditionell eher mit wesentlich fettärmeren Ernährungsformen auf und haben somit auch weniger Probleme mit Diabetes, Herzkrankheiten, Fettleibigkeit und anderen chronischen Krankheiten.

Eltern sollten sicherstellen, dass die Ernährung ihrer Kinder eine regelmäßige Quelle für Vitamin B12 enthält, was für eine gesunde Blut- und Nervenfunktion notwendig ist. Mängel sind zwar selten, dennoch ist Vitamin B12 äußerst wichtig in der Ernährung. Vitamin B12 findet sich in hohen Mengen in vielen kommerziellen Cerealien, angereicherten Soja- und Reisdinks sowie in Multivitaminensäften. Lesen Sie am besten die Aufschriften und suchen Sie nach den Worten Cyanocobalamin oder B12. Kinder sollten zusätzlich ein B12-Ergänzungsmittel von 3 oder mehr Mikrogramm am Tag zu sich nehmen. Die üblichen Vitamine für Kinder enthalten mehr als genug B12. Überschüssiges Vitamin B12 wird ganz einfach vom Körper wieder ausgeschieden.

Spirulina, Sauerkraut und Algen sind keine verlässlichen Vitamin-B12-Quellen. Sie enthalten lediglich Formen von Vitamin B12, die vom menschlichen Körper nicht verwertet werden können. Der Körper benötigt außerdem Vitamin D, was allerdings sehr einfach durch das Spielen im Freien an der Sonne gewonnen werden kann. 15 bis 20 Minuten tägliches Sonnenlicht auf den Händen und im Gesicht reicht aus, damit die Hautzellen des Körpers das nötige Vitamin D produzieren. Kinder, auch solche, die tierische Produkte essen und in Breitengraden mit weniger Sonnenlicht aufwachsen oder den ganzen Tag vor Computer oder TV verbringen, sollten pflanzliches Vitamin D aus Zusatzpräparaten oder angereicherten Pflanzendrinks zu sich nehmen.

Hervorragende Kalziumquellen sind Bohnen, Trockenfeigen, Süßkartoffeln und grünes Gemüse, einschließlich Blattkohl, Weißkohl, Brokkoli und Mangold. Außerdem liefern angereicherte Soja- und Reisdinks sowie angereicherte Säfte jede Menge Kalzium. Ein optimaler Kalziumlieferant kann das Mineralwasser sein. Die Gehalte unterscheiden sich von Region zu Region und ein Vergleich unterschiedlicher Wässer ist lohnenswert. Zusätzlich helfen die Aufnahme von Obst und Gemüse, das Weglassen von tierischem Protein und eine geminderte Salzaufnahme dem Körper dabei, das Kalzium besser aufzunehmen.

Kinder im Wachstum benötigen Eisen. Eisen kommt in verschiedenen Arten von Bohnen und Blattgemüsen vor. Das Vitamin C aus Gemüse und Obst erhöht die Eisenaufnahme, besonders wenn es zusammen mit eisenreichen Nahrungsmitteln aufgenommen wird. Ein Beispiel dafür wäre ein eisenreicher Bohnen-Burrito zusammen mit Vitamin C reichen Paprika und Tomatensoße. Nur wenige Menschen wissen, dass Kuhmilch nur wenig Eisen enthält und einen leichten, chronischen Blutverlust im Verdauungstrakt auslösen kann, was wiederum das Eisen senken und das Risiko auf Blutarmut erhöhen kann.

Kleinkinder

Wie bereits oben erwähnt, ist die beste Nahrung für Neugeborene die Muttermilch. Am besten für das Kind ist es, 6 Monate zu stillen. Vegane Mütter berichteten, dass zu Beginn der Stillzeit die Muttermilch nicht auszureichen schien, doch nach etwas Anlaufzeit nahm das Milchvolumen zu. Wenn Stillen tatsächlich gar nicht möglich ist, sollte Rücksprache mit dem Arzt oder der Hebamme gehalten werden. Es gibt zwar auch kommerzielle Sojarezepturen mit den nötigen Nährstoffen, doch diesen Präparaten wird ein erhöhtes allergenes Potenzial zugeschrieben. Wenn es möglich ist, zu stillen, ist dies immer vorzuziehen. Es ist nicht notwendig, dass Kleinkinder Kuhmilchpräparate erhalten. Neben den darin enthaltenen blähenden Proteinen, die

viele Kinder plagen, ist auch Kuhmilch häufig Auslöser von Allergien. Leider stehen Immunreaktionen auf Milchprotein auch im Zusammenhang zu Insulin abhängiger Diabetes und sogar dem plötzlichen Kindstod. Muttermilchersatz aus Soja wird manchmal in Kinderstationen von Krankenhäusern genutzt, obwohl auch sie gelegentlich zu allergischen Reaktionen führen können. Der Sojadrink, der in Supermärkten verkauft wird, ist nicht der gleiche wie der Soja-Muttermilchersatz und ist somit für Kleinkinder nicht geeignet.

Kleinkinder brauchen während der ersten Hälfte ihres ersten Lebensjahres keine weitere Ernährung neben der Muttermilch und sie sollten die Muttermilch auch noch mindestens bis zum Ende des 12. Lebensmonats bekommen. Gestillte Kleinkinder müssen außerdem ca. 2 Stunden pro Woche in die Sonne, um Vitamin D zu produzieren – eine gute Motivation für alle Mütter, spazieren zu gehen und sich im Freien zu bewegen. Natürlich sollten sie nicht in der prallen Mittagssonne liegen und immer mit einer guten Sonnencreme geschützt werden. Einige Kinder, besonders Kinder mit dunklerer Haut oder Kinder, die in weniger sonnigen Regionen leben, können teils nicht genug Vitamin D erzeugen. In diesem Fall wäre ein pflanzliches Vitamin-D-Ergänzungsmittel notwendig.

Wenn das Kind 5 oder 6 Monate alt ist oder sein Gewicht verdoppelt hat, können weitere Nahrungsmittel angeboten werden. Kinderärzte raten oft dazu, mit einem mit Eisen angereicherten Getreide zu beginnen, da der ursprünglich hohe Eisenspeicher von Kleinkindern mit 4 bis 6 Monaten anfängt zu sinken. Bringen Sie Schritt für Schritt ein neues Nahrungsmittel nach dem anderen ein, am besten in ein- bis zweiwöchigen Intervallen.

Die folgenden Richtlinien bieten einen flexiblen Plan, um neue Nahrungsmittel in die Ernährung Ihres Babys einzubringen:

5 bis 6 Monate

Ein mit Eisen angereichertes Getreideprodukt für Kleinkinder: Versuchen Sie es zuerst mit Reisbrei, vermischt mit etwas Muttermilch, da diese Mischung sehr wahrscheinlich keine Allergien auslöst. Bieten Sie danach Cerealien aus Hafer oder Gerste an. Die meisten Kinderärzte raten davon ab, Weizen vor dem 8. Monat einzubringen, da es häufiger allergische Reaktionen auslöst.

6 bis 8 Monate

Fangen Sie an, Gemüse anzubieten. Kartoffeln, grüne Bohnen, Karotten und Erbsen eignen sich besonders gut. Das Gemüse sollte gut gekocht und püriert werden.

- Obst: Versuchen Sie es mit zerdrückten Bananen, Avocados oder pürierten und durchgesiebten Pfirsichen oder Apfelmus.
- Brot: Mit 8 Monaten können die meisten Babys Cracker, Brot und trockene Cerealien essen.
- Proteinreiche Nahrungsmittel: Ebenfalls mit 8 Monaten können Kinder anfangen, proteinreichere Nahrung wie Tofu oder Bohnen zu essen (auch gekocht und püriert).



Foto: comptine / istockphoto.com

Kinder und Jugendliche

Kinder benötigen relativ viele Kalorien und Nährstoffe, aber ihr Magen ist klein. Bieten Sie Ihrem Kind deshalb regelmäßig kleinere Zwischenmahlzeiten an und bringen Sie einige weniger „schwere“ Nahrungsmittel wie raffinierte Getreidearten und Fruchtsäfte ein. Achten Sie bei den Säften allerdings darauf, dass die Kinder nicht zu viel davon trinken, nur um satt zu werden, und die Süße dann später anderen Nahrungsmitteln vorziehen.

Jugendliche brauchen viel Energie und haben oft weniger Zeit. Achten Sie darauf, dass leckere, gesunde Lebensmittel immer vorrätig sind und versuchen Sie den Jugendlichen zu vermitteln, auf fettarme Lebensmittel zu achten und weniger zu ungesundem Essen zu greifen, wenn sie auswärts essen, was sonst zu Gewichts- und Gesundheitsproblemen führen kann. Die benötigte Menge an Kalorien ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Die folgenden Richtlinien sind allgemein gehalten.

Lebensmittelgruppen

Vollkornprodukte

Zu den Vollkornprodukten zählen Brot, heiße und kalte Cerealien, Nudeln, gekochtes Getreide (wie Reis und Gerste) und Cracker.

- Eine Portion entspricht einer ½ Tasse Nudeln, Getreide oder gekochten Cerealien, einer ¾ bis 1 Tasse verzehrfertige Cerealien, einem ½ Brötchen oder Bagel oder 1 Scheibe Brot.

Gemüse

Dunkelgrünes Gemüse wie Brokkoli, Weißkohl, Spinat, Blattkohl, Stielmus (auch Rübsteihl genannt, Kohlgewächs), Kürbis, Rübengewächse, Bok Choy und Mangold.

- „Andere Gemüsearten“ umfasst alle anderen Gemüsearten, frisch, gefroren, roh oder gekocht.
- Eine Portion Gemüse entspricht einer ½ Tasse gekochtes oder 1 Tasse rohes Gemüse (außer eine Mengenangabe ist angegeben).

Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und nicht-tierische „Milch“

Zu den Hülsenfrüchten gehören alle gekochten Bohnen, wie Pintobohnen, Kidneybohnen, Linsen, Schälerbbsen, schwarze Bohnen, Gartenbohnen und Kichererbsen sowie Sojaprodukte wie Tofu, Veggie-Burger, Sojawurstchen oder Aufschnitt sowie Tempeh.

- Eine Portion Hülsenfrüchte entspricht einer ½ Tasse Bohnen, Tofu oder mit einem anderem Nahrungsmittel (außer eine Mengenangabe ist gelistet).
- Pflanzendrinks und nicht tierische Milch: Dazu gehören Muttermilch für Kleinkinder sowie Reis-, Soja-, Hafer-, Dinkel- oder Mandeldrinks für Kinder ab einem Jahr. Nutzen Sie wenn möglich mit Vitamin B12, Vitamin D und Kalzium angereicherte Sojadrinks.
- Eine Portion Pflanzendrinks entspricht 1 Tasse.
- Zu den Nüssen gehören ganze oder gehackte Nüsse, pflanzlicher Nussaufstrich, ganze Samen und Öle.
- Eine gesunde Ernährung kann 1 bis 2 Portionen Nüsse enthalten, dies ist jedoch optional. Neben gesunden ungesättigten Fettsäuren enthalten Nüsse auch sehr viel Gesamtfett. Eine Portion Nüsse oder pflanzlicher Nussaufstrich entspricht 1 Esslöffel.

Obst

Dazu gehören alle Obstsorten, frisch oder gefroren, roh oder gekocht sowie Fruchtsäfte.

- Eine Portion entspricht einer ½ Tasse gekochtem Obst, ½ Tasse Fruchtsaft, ¼ Tasse Trockenobst oder 1 Stück Obst (außer eine genaue Mengenangabe ist gegeben).

Mahlzeiten für Kinder und Jugendliche

1 bis 4 Jahre

Vollkornprodukte, Brot, Cerealien: 4 Portionen

Gemüse: 2 bis 4 Esslöffel dunkelgrünes Gemüse, ¼ bis ½ Tasse anderes Gemüse

Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Pflanzendrinks: ¼ bis ½ Tasse Hülsenfrüchte, 3 Portionen

Muttermilch, Soja-Muttermilchersatz, Sojadrink oder andere nicht-tierische Milch

Obst: ¾ bis 1 ½ Tassen

5 bis 6 Jahre

Vollkornprodukte, Brot, Cerealien: 6 Portionen

Gemüse: ¼ Tasse dunkelgrünes Gemüse, ¼ bis ½ Tasse anderes Gemüse

Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Pflanzendrinks: ½ bis 1 Tasse Hülsenfrüchte, 3 Portionen

Sojadrink oder andere Pflanzendrinks

Obst: 1 bis 2 Tassen

7 bis 12 Jahre

Vollkornprodukte, Brot, Cerealien: 7 Portionen

Gemüse: 1 Portion dunkelgrünes Gemüse, 3 Portionen anderes Gemüse

Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Pflanzendrinks: 2 Portionen Hülsenfrüchte, 3 Portionen Sojadrink oder andere Pflanzendrinks

Obst: 3 Portionen

13 bis 19 Jahre

Vollkornprodukte, Brot, Cerealien: 10 Portionen

Gemüse: 1 bis 2 Portionen dunkelgrünes Gemüse, 3 Portionen anderes Gemüse

Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Pflanzendrinks: 3 Portionen Hülsenfrüchte, 2 bis 3 Portionen

Sojadrink oder andere Pflanzendrinks

Obst: 4 Portionen

Stellen Sie auf jeden Fall eine Vitamin-B12-Quelle sicher, wie z.B. durch ein typisches Vitaminpräparat für Kinder, angereicherte Cerealien oder angereicherten Sojadrink.

Beispiele für Mahlzeiten

1 bis 4 Jahre

Frühstück: Haferbrei mit Apfelmus, mit Kalzium angereicherter Orangensaft

Mittagessen: Hummus (Paste aus Kichererbsen und Sesam-Mus) und Cracker, Banane, Sojadrink, Karotten-Sticks

Abendessen: Mais, Süßkartoffelpüree, gedünsteter Kohl, Sojadrink

Snacks: Pfirsich, ungezuckerte Cornflakes, Sojadrink

Zu allen Mahlzeiten soll kalziumreiches Mineralwasser oder Tee getrunken werden.

4 bis 6 Jahre

Frühstück: Amaranth-Flakes oder Haferflocken mit Banane und Reisdink, Orangenschnitze

Mittagessen: Sandwich mit „Rührtofu-Salat“, Apfelsaft, Karotten-Sticks, Haferkeks

Abendessen: Gebackene Bohnen mit Sojawürstchen-Stücken, Ofenkartoffel, Spinat, Haferdrink, Obstsalat

Snacks: Studentenfutter, Vollkornkräcker, Sojadrink, Gemüse-Sticks

Zu allen Mahlzeiten soll kalziumreiches Mineralwasser oder Tee getrunken werden.

7 bis 12 Jahre

Frühstück: Erdbeer-Banane-Smoothie, Toastbrot mit Mandelbutter, mit Kalzium angereicherter Orangensaft

Mittagessen: selbstgemachter Bratling aus Getreide, Bohnen und Gemüse mit etwas Ketchup, grünem Salat und Brot

Abendessen: Gedünsteter Brokkoli mit Hefeflocken, gedünstete Karotten, Ofen-Pommes, gebackene Äpfel, Sojadrink

Snacks: Popcorn, Feigen, Soja-Eis, Gemüse-Sticks

Zu allen Mahlzeiten soll kalziumreiches Mineralwasser oder Tee getrunken werden.

13 bis 19 Jahre

Frühstück: Bagel mit Apfelmus, Banane, mit Kalzium angereicherter Orangensaft

Mittagessen: Bohnen-Burrito mit Eisbergsalat, Tomate und Guacamole, Reis, Tortilla-Chips und Salsa

Abendessen: Geschmorter Brokkoli, Karotten, Kürbis und Pilze, Erdnussbutter spaghetti, Gurkensalat, Sojadrink

Snacks: Hummus und Babymöhren, Obst-Smoothie, Erdnuss- oder Sesamriegel, Gemüse-Sticks

Zu allen Mahlzeiten soll kalziumreiches Mineralwasser oder Tee getrunken werden.

*Diese Seite wurde aus dem Englischen ins Deutsche übertragen und angepasst. Original: <http://www.pcrm.org/health/diets/vegdiets/vegetarian-diets-for-children-right-from-the-start>
Mit freundlicher Genehmigung von PCRM.org*

[LINK: Veggie-Ernährung: Vorteile für Kinder](#)

[LINK: Vegane Kinder: Gesund und Glücklich](#)

[LINK: Gesundes Ernährungsverhalten](#)