

# Gesunde Ernährung in Kita und Kindergarten



**Wenn es um Ernährung geht, wird es oft auch persönlich. Vegetarisch, vegan oder zwischen durch ein paar Würstchen - was ist gesünder? Eine grosse Veggie-Studie liefert neue Erkenntnisse.**

Kanadische Forscher sind in einer aufwendigen Querschnittstudie mit 9.000 Kindern im Alter zwischen sechs Monaten und acht Jahren der Frage nachgegangen, ob vegetarische Ernährung die Entwicklung der Kinder beeinträchtigt. Sie wiesen nach, dass Kinder, die sich vegetarisch ernähren, ähnlich gesund sind, wie Kinder, die Fleisch essen. Sie entwickeln sich auch ähnlich schnell.

**Vegan, vegetarisch, Mischkost: kaum Unterschiede in der Nährstoffversorgung**

Grundsätzlich sei eine pflanzenbasierte Ernährung sehr gesund, sagt Kinderarzt Jonathan Maguire, der die Studie am St. Michael's Hospital of Unity Health Toronto begleitet hat. Die Erkenntnisse wurden jetzt im Fachjournal «Pediatrics» veröffentlicht. Drei Jahre lang wurden das Gewicht der Kinder, der Vitamin-D-Gehalt sowie Eisen- und Cholesterinwerte erfasst und ausgewertet. Im Ergebnis konnten die Wissenschaftler keine nennenswerten Unterschiede zwischen Kindern mit vegetarischer Ernährung und Kindern, die Fleisch essen, entdecken.

Eine Ausnahme identifizierten sie allerdings, die dann Schlagzeilen machte: Eine fleischlose Ernährung, so die Annahme, steht mit höherer Wahrscheinlichkeit in Zusammenhang von Untergewicht bei Kindern. An diesem Punkt zeigt die Studie Schwächen, sagt Peter von Philipsborn, der am Lehrstuhl Public Health und Versorgungsfor schung der Ludwig-Maximilians-Universität München arbeitet, gegenüber dem Science Media Center. Er hält es für möglich, dass der «scheinbare Unterschied zwischen den zwei Gruppen möglicherweise auf einen Zufallseffekt zurückzuführen» ist und das Studiendesign an diesem Punkt gewisse Mängel aufweist.

**Untergewicht wegen vegetarischer Ernährung - Fehler im Studiendesign**

Lässt man diesen Mangel ausser Acht, deckt sich die Studie mit den Schlussfolgerungen der über die D-A-CH-Region durchgeführten VeChi-Youth-Studie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie kam 2020 zu dem Ergebnis, dass vegetarische und vegane Ernährung auch im Kindesalter geeignet ist, ein altersgemässes Wachstum sowie eine ausreichende Versorgung mit Makronährstoffen sowie den meisten Mikronährstoffen sicherzustellen. Unabhängig von der Ernährung sollte bei Kindern und Jugendlichen die Versorgung mit Riboflavin, Vitamin D, Jod und Calcium verbessert werden.

**Ausgewogene Ernährung bei globegarden**

Zentraler Schlüssel zur gesunden Ernährung ist die sogenannte Gemeinschaftsverpflegung in Kantinen, Schulen oder auch in Kitas und Kindergärten.

Deshalb hat globegarden den Ernährungsplan nach den Empfehlungen des nationalen Labels «Fourchette Verte - Ama terra» ausgerichtet. Neben einem ausgewogenen Essensangebot



Juni 2022

werden die Zubereitung und Auswahl der Nahrung berücksichtigt. Die Menüpläne werden regelmässig mit Ernährungsberaterinnen von Fourchette Verte abgestimmt. Globegarden hat daraus ein Kita-eigenes Kochbuch entwickelt, das Eltern in der Kita ausleihen oder online bestellen können. So gehen die Ideen für gesundes Essen nie aus...