



Mai 2026

Nährstoffe	Vorkommen
Protein	Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Ölsaaten. Tipp: Die Kombination verschiedener Proteinquellen verbessert die Proteinqualität (z. B. Getreide + Hülsenfrüchte/Sojaprodukte und/oder Ölsaaten).
Omega-3-Fettsäuren	Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren (α-Linolensäure): Lein-, Raps- und Walnussöl. Langkettige Omega-3-Fettsäuren: angereicherte Lebensmittel oder Supplemente verwenden.
Vitamin A	Möhren, Kürbis, rote Paprika, Spinat, Feldsalat, Aprikosen, Mango, Rapsöl.
Vitamin D	Angereicherte pflanzliche Milchalternativen und in den Wintermonaten Vitamin D-Supplemente. Tipp: Aufenthalt und Bewegung im Freien für die Vitamin D-Synthese.
Vitamin B12 (Cobalamin)	Supplemente mit Vitamin B12 und damit angereicherte Lebensmittel (z. B. Milchalternativen), da dieses Vitamin lediglich in tierischen Lebensmitteln vorkommt.



Mai 2026

Nährstoffe	Vorkommen
Vitamin B2 (Riboflavin)	Hülsenfrüchte, Gemüse (z. B. Brokkoli, Grünkohl), Vollkorngetreide, Ölsaaten, Nüsse und angereicherte Milchalternativen.
Calcium	Gemüse (z. B. Brokkoli, Grünkohl, Rucola), Hülsenfrüchte, Nüsse (z. B. Haselnüsse), Ölsaaten (z. B. Sesamsamen), Mineralwasser (calciumreich > 150 mg/l), mit Calcium angereicherte Milchalternativen.
Eisen	Vollkorngetreide (z. B. Hafer, Hirse), Amaranth, Quinoa, Gemüse (z. B. Spinat, Schwarzwurzeln, Brokkoli, Feldsalat), Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüsse. Tipp: Die Kombination mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln (z. B. Paprika, Orangen) verbessert die Eisenaufnahme. Phytate und Polyphenole (z. B. in Tee) hemmen dagegen die Aufnahme.
Zink	Vollkorngetreide (z. B. Haferflocken), Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüsse.
Selen	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebelgemüse, Pilze, Spargel, Ölsaaten, Nüsse.

Mai 2026

Quellen und weitere Informationen

- Alexy U (2026): Vegane Ernährung bei Kindern und Jugendlichen, in: VFEDaktuell PLUS, 212, S. 23-28.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (o. J.): Vegane Verpflegung – so kann es gelingen, [online] <https://www.fitkid-aktion.de/mehr-wissen/fuer-die-gemeinschaftsverpflegung/vegane-verpflegung-in-der-kita/pflanzenbasiert-oder-vegan/vegane-verpflegung-so-kann-es-gelingen> [15.05.2026].
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (o. J.): Was sollten Sie bei der Gestaltung eines veganen Mittagessens berücksichtigen?, [online] <https://www.schuleplusessen.de/essens anbietende/planung/vegane-mittagsverpflegung> [15.05.2026].
- Gätjen E, Keller M (2020): Vegane Kinderernährung. Gut versorgt in jeder Altersstufe, Stuttgart: Eugen Ulmer.
- Schwingshackl L (2024): Gesundheitliche Aspekte der veganen Ernährung bei Kindern und Jugendlichen. Kurzreport zu „Health aspects of vegan diets among children and adolescents: a systematic review and meta-analyses“, in: Ernährungs Umschau, 71 (2), S. M76 f.

Haben Sie noch Fragen?

Wir beraten Sie gerne!
Das Team der Ernährungsberatung
erreichen Sie unter:
ernaehrung@apetito.de

