



# VEGETARISCHE/VEGANE ERNÄHRUNG

bei MyDagis – Skandinavische Kitas gUG



**MyDagis – Skandinavische Kitas gUG**  
Stefanie König, Geschäftsführung  
Telefon: 0157 85546643  
E-Mail: [info@mydagis.de](mailto:info@mydagis.de)



## 1 UNSER ERNÄHRUNGSPRINZIP

MyDagis legt viel Wert auf eine gesunde, ausgewogene und kindgerechte Ernährung. Dabei stehen vor allem regionale, saisonale und biologische Lebensmittel im Mittelpunkt. Aufgrund von Umwelt, Nachhaltigkeit, Gesundheit und Ethik wird vegetarisch/vegan gekocht. Alle tierischen Produkte werden ausschließlich in Bio-Qualität angeboten. Unser Ziel ist es, noch weniger tierische Produkte, weniger Zusatzstoffe und keine industriell gefertigten Produkte zu nutzen und so viel wie möglich selbst herzustellen. Deshalb wird das Essen jeden Tag in unserer hauseigenen Küche frisch zubereitet.

Zusätzlich sähen, ernten und essen wir mit den Kindern Gemüse aus unserem eigenen Gemüsebeet. Ein weiterer wichtiger Bestandteil von MyDagis sind auch unsere geretteten Hühner (<https://www.rettet-das-huhn.de>), deren Eier von uns und den Kindern täglich eingesammelt und in unserer Küche weiterverarbeitet werden.

Wir möchten den Kindern hochwertige und nachhaltige Mahlzeiten anbieten, die nicht nur gesund sind, sondern auch die Umwelt schonen. Um in diesen Aspekten noch besser aufgestellt zu sein, haben wir im letzten Jahr mit unseren Köchen/Köchinnen Pläne entwickelt. Wir backen das Brot nun immer selbst, haben neues regionales Mehl abonniert (<https://www.horbacher-muehle.de>), das durch ein bestimmtes Kurzmahlverfahren viele wertvolle Inhaltsstoffe behält. Wir haben das Abo mit der Metro reduziert und bestellen nun vieles bei Feldling (<https://www.feldling.de>), die uns mit regionalem Obst und Gemüse beliefern und nicht weiter als 50 km entfernt sind. Wir haben uns vegetarische und vegane Schulkantinen angeschaut und arbeiten mit externen Ernährungsexpert\*innen zusammen. Wir bieten Ernährungsinfoabende an, um auf alle Fragen und Ängste der Eltern rund um das Thema vegetarische/vegane Ernährung für Kinder einzugehen.

Kinder essen heutzutage meist viel zu viele tierische Fette und Produkte (vgl. DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung – <https://www.dge.de/blog/2025/vegane-mittagsverpflegung-in-kita-und-schule/>). Dies können wir in der Kita ausgleichen, denn unser Speiseplan enthält bereits vegetarische und oft auch vegane Gerichte, nicht als starres Konzept, sondern aufgrund dessen, dass sie sich gut mit unserer Philosophie einer frischen und gesunden Küche vereinen lassen. Ihr findet unseren Speiseplan stets als Aushang im Eingangsbereich/Foyer der Kita, sowie digital wöchentlich aktuell in Kigaroo, sodass ihr jederzeit einen Überblick erhalten könnt, welches Mittagessen für die Kinder geplant ist. Rezepte, die vegan sind, sind auch als solche kenntlich gemacht, ebenso wie mögliche Allergene. Wir wissen, dass einige Kinder Unverträglichkeiten oder spezielle Ernährungsbedürfnisse haben. Diese berücksichtigen wir selbstverständlich weiterhin individuell in unserem Speiseplan, damit jedes Kind eine geeignete und ausgewogene Mahlzeit erhält.

Uns ist es wichtig durch unsere Ernährungskonzeption allen Kindern einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu vermitteln, um damit Wege für eine gesunde Lebensweise zu schaffen. Da MyDagis den Kindern auch Umweltbewusstsein vermitteln möchte, verzichten wir auf Plastikwasserflaschen und bieten stattdessen gefiltertes Wasser aus dem Automaten. Zusätzlich reichen wir den Kindern ungesüßten Tee. Wasser, Tee und Obst stehen den Kindern natürlich ganztägig zur Verfügung und werden auf Kinderhöhe angeboten.

MyDagis kocht und backt zuckerfrei, d.h. ohne Industriezucker. Unter Industriezucker verstehen wir Zucker, der durch maschinelle Prozesse aus Pflanzen isoliert wird. Dadurch entsteht reiner Zucker, der anders als die ursprüngliche Pflanze so gut wie keine Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe mehr enthält. Wir nutzen zum Süßen pflanzliche Lebensmittel, die von Natur aus Zucker enthalten, wie Bananen oder Datteln, die die Kinder zusätzlich mit vielen wertvollen Nährstoffen versorgen.<sup>1</sup>

MyDagis bietet den Kindern Frühstück, Mittagessen und Snack an. Als Snack reichen wir frisches Obst und selbst gebackenes Vollkornbrot, z.B. mit pflanzlichem Gemüseaufstrich oder Frischkäse. Ganz bewusst gestalten wir die Mahlzeiten für die Kinder und gemeinsam mit ihnen. Wir nutzen die Chancen für aktive Beteiligung, Austausch, gemeinsames Nachdenken und Lernen. Wir unterstützen die Kinder in ihrem selbständigen und eigenverantwortlichen Handeln. Die Kinder werden dazu ermutigt, sich das Essen selbst auf den Teller zu legen. Hierbei lernen sie einzuschätzen, wie groß ihr Hunger ist und wie groß oder klein entsprechend die Portion sein sollte, um eine Verschwendung der Nahrung zu vermeiden. Zudem werden dabei die motorischen Fähigkeiten gefördert.



***Für uns ist Essen in der Gemeinschaft Wohlbefinden und Genuss, Geselligkeit und Gelegenheit zum Gespräch, auch Erkenntnisgewinn und Wissenserwerb – nicht nur reine Nahrungsaufnahme.“***

Um euch einen noch besseren Einblick in die Kita-Küche zu ermöglichen und zu zeigen, wie engagiert und professionell unsere Köche/Köchinnen arbeiten, erhaltet ihr anbei den Link zu Sören's Instagram-Account:

<https://www.instagram.com/kitankitchen?igsh=c3ZydWQ1bW8zbiNx>



*Täglich frisches selbstgebackenes Brot*



*Bolognese aus Sonnenblumenkernen*



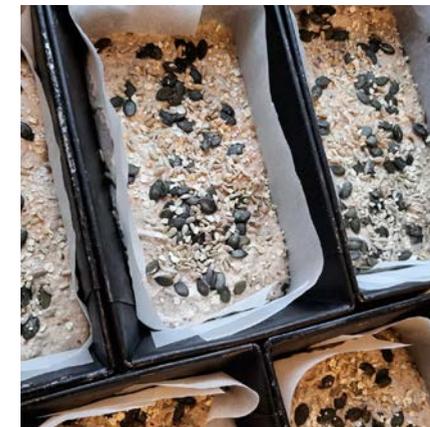
*Äpfel der Sorte Elstar vom Fliestedener Obsthof*



*Focaccia aus Dinkelvollkorn*



*Geschmorter Oldenburger Grünkohl*



*Gesundes Saatenbrot mit Dinkelvollkorn*

Fotos: © Sören Schreiber

## 2 NÄHRSTOFFE IN DER VEGETARISCHEN/VEGANEN ERNÄHRUNG

Eine vegetarische/vegane Ernährung ist auch für Kinder möglich, wenn sie vielseitig ist und nährstoffreiche Lebensmittel beinhaltet. Daher möchten wir den Kindern eine möglichst große Vielfalt an unterschiedlichen Lebensmitteln bieten. Gleichzeitig möchten wir neue Dinge ausprobieren – beispielsweise pflanzliche Alternativen –, um herauszufinden, welche Optionen bei den Kindern gut ankommen. Unsere Köche/Köchinnen beachten dies bei der Gestaltung des wöchentlichen Speiseplans, denn nur dann kann gewährleistet werden, dass die Kinder ausreichend mit den notwendigen Nährstoffen versorgt sind. Die folgende Tabelle zeigt einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe für Kinder und deren Gehalt in vegetarischen/veganen Lebensmitteln, die variabel im Speiseplan verwendet werden.

Nährstoffe	Lebensmittel im Speiseplan
<b>Vitamin A (Beta Carotin)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brokkoli, Karotten, Tomaten, Spinat, Süßkartoffel, Kürbis, ...</li> <li>• Bessere Aufnahme durch Fett. Beta Carotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt</li> </ul>
<b>Vitamin B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Naturreis, Haferflocken), Nüsse, Spinat, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Milchprodukte, Eier, Kohlgemüse, Obst (Äpfel, Bananen), ...</li> <li>• Vitamin B12 kommt fast nur in tierischen Produkten vor.*</li> </ul>
<b>Vitamin C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brokkoli, Petersilie, Apfel, Spinat, Kohlgemüse, Zitrone, (rote) Paprika, Beerenfrüchte, Obst (Kiwi), Kohl, Brokkoli, ...</li> </ul>
<b>Vitamin D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Champignons, Hühnerei, Käse, Joghurt, ... (+ Sonnenlicht)</li> </ul>
<b>Vitamin E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen, Kerne, Pflanzenöle, ...</li> </ul>
<b>Vitamin K</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grünes Gemüse, Kohlgemüse, frisches Obst, Getreide, ...</li> </ul>
<b>Calcium</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grünes Gemüse (Spinat, Brokkoli), Milch, Joghurt, Käse, ...</li> </ul>
<b>Kalium</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bananen, Karotten, Brokkoli, Nüsse, Samen, Kerne, Dinkel-/ Roggenmehl, Tomatenmark, Trockenobst, Bitterschokolade, ...</li> </ul>
<b>Magnesium</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, grünes Blattgemüse, ...</li> </ul>
<b>Phosphor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nüsse, Samen, Kerne, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Eier, ...</li> </ul>
<b>Eisen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Kräuter, Nüsse, Samen, ...</li> <li>• Bessere Aufnahme in Kombination mit Vitamin C</li> </ul>
<b>Zink</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vollkornprodukte, Haferflocken, Nüsse, Samen, Kerne, ...</li> </ul>
<b>Jod</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eier, Käse, Milchprodukte, jodiertes Speisesalz, ...</li> </ul>

Nährstoffe	Lebensmittel im Speiseplan
<b>Eiweiß / Protein</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hülsenfrüchte (Bohnen, Tofu, Linsen, Erbsen), Nüsse (Mandeln, Erdnüsse), Samen (Leinsamen), Kerne (Kürbiskerne), Vollkorngetreide (Haferflocken, Dinkelmehl, Quinoa), Milchprodukte (Käse, Quark, Joghurt), Eier, Gemüse (Champignons, Spinat, Brokkoli, Blumenkohl), ...</li> </ul>
<b>Gesunde Fette (ungesättigte)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olivenöl, Rapsöl, Avocados, Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse), Saaten (Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne), ..</li> </ul>
<b>Folat / Folsäure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grünes (Blatt-)Gemüse (Spinat, Salate, Kohl, Brokkoli), Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Eier, ...</li> </ul>

### \*Vitamin B12

Vitamin B12 kommt in nennenswerten Mengen nur in tierischen Lebensmitteln vor, insbesondere in Leber, rotem Muskelfleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten. Bakteriell vergorene pflanzliche Lebensmittel, etwa Sauerkraut oder auch bestimmte Meeresalgen, Shiitake-Pilze, Tempeh und Nährhefe (Hefeflocken) enthalten geringe Mengen an Vitamin B12, jedoch zu wenig für eine bedarfsdeckende Versorgung.<sup>2</sup> Wer sich vegetarisch ernährt und Milchprodukte sowie Eier isst, kann mit der Nahrung ausreichende Mengen an Vitamin B12 aufnehmen. Hierfür reichen beispielsweise täglich (nicht pflanzlich) 1 kleines Glas Kuhmilch und 1 kleiner Becher Joghurt oder 1 gekochtes Ei und 1 Portion Käse.<sup>3</sup> Zudem werden pflanzliche Milch-, Joghurt- und Käsealternativen häufig mit B12 angereichert.



Die Kinder ernten das selbst angebaute Gemüse (hier Gurken) aus unserem Gemüsebeet

### 3 SPEISEPLAN UND NÄHRSTOFFABDECKUNG (BEISPIEL)

Unsere Köche/Köchinnen achten bei der Gestaltung des wöchentlichen Speiseplans auf die Abdeckung aller wichtigen Nährstoffe, die für ein gesundes Wachstum der Kinder erforderlich ist. Dabei ist die Vorgehensweise mit einem Baukastensystem vergleichbar. Aus der vorangegangenen Liste mit (gesunden) Lebensmitteln werden für jede Mahlzeit aus jeder Nährstoffquelle Lebensmittel gewählt, um durch diese Kombination alle verschiedenen Makro- und Mikronährstoffe abzudecken.

Im Folgenden zeigen wir ein Beispiel für einen Wochenplan vom Kappelshof/Gutshof. Die Liste zeigt die Lebensmittel und Nährstoffe, die tatsächlich in dieser Woche verwendet wurden und verdeutlicht die Auswahl aus den verschiedenen Kategorien.

#### Zusätzlich zum Speiseplan des Mittagessens gibt es täglich:

- Frisch gebackenes Brot (z.B. Roggenmischbrot, Saatenbrot aus Dinkelvollkorn)
- Milchprodukte: Käse und Frischkäse
- Viel frisches Obst und Gemüse

Nährstoffe	Lebensmittel im Speiseplan (Beispiel)
Vitamin A	• Brokkoli, Karotten, Tomaten, Spinat
Vitamin B	• Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Naturreis), Nüsse, Spinat, Hülsenfrüchte, Brokkoli
Vitamin C	• Brokkoli, Petersilie, Apfel, Spinat, Kohlgemüse, Zitrone
Vitamin D	• Champignons, Hühnerei, Käse, Joghurt
Vitamin E	• grünes Blattgemüse, Nüsse, Samen
Vitamin K	• grünes Gemüse, frisches Obst, Getreide
Calcium	• grünes Gemüse, Milchprodukte, Mais
Kalium	• Bananen, Karotten, Brokkoli, Nüsse, Samen, Dinkel-/Roggenmehl, Mais
Magnesium	• Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, grünes Blattgemüse
Phosphor	• Nüsse, Samen
Eisen	• Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Mais
Zink	• Vollkornprodukte, Nüsse
Eiweiß	• Hülsenfrüchte, Quark, Tofu, Mais
Fett	• Rapsöl, Olivenöl, Nüsse, Samen, Kerne
Folat	• grünes (Blatt-)Gemüse (Spinat, Salat, Basilikum), Tomaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Mais

**My Dagis**  
Skandinavische Kitas

Speiseplan 17.02. – 21.02.  
Kappelshof – Gutshof

Montag  
Mais-Cremesuppe mit hausgemachtem Brot (1,6)

Dienstag  
Fusilli mit grüner Pesto-Sauce (1,6)

Mittwoch  
Reis mit „Frikassée“ und Gurkensalat (1,3,8)  
Snack: Carrot-Cake (5,11)

Donnerstag  
Ofendringlinge mit Kräuterquark und Romanasalat „Caesar-Art“ (2)

Freitag  
Gemüse-Lasagne mit Maissalat (1,3,6)

1 vegan 2 Milch 3 Sellerie 4 Sesam 5 Eier 6 glutenhaltiges Getreide 7 Lupine 8 Soja 9 Senf 10 Fisch 11 Nüsse  
a) Konservierungsstoffe b) Farbstoffe c) Süßstoffe d) Geschmacksverstärker e) Phosphat f) Schwefel g) Chinin  
h) Koffein

**BIO**  
mit 100% Bio-Werbung

## 4 DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

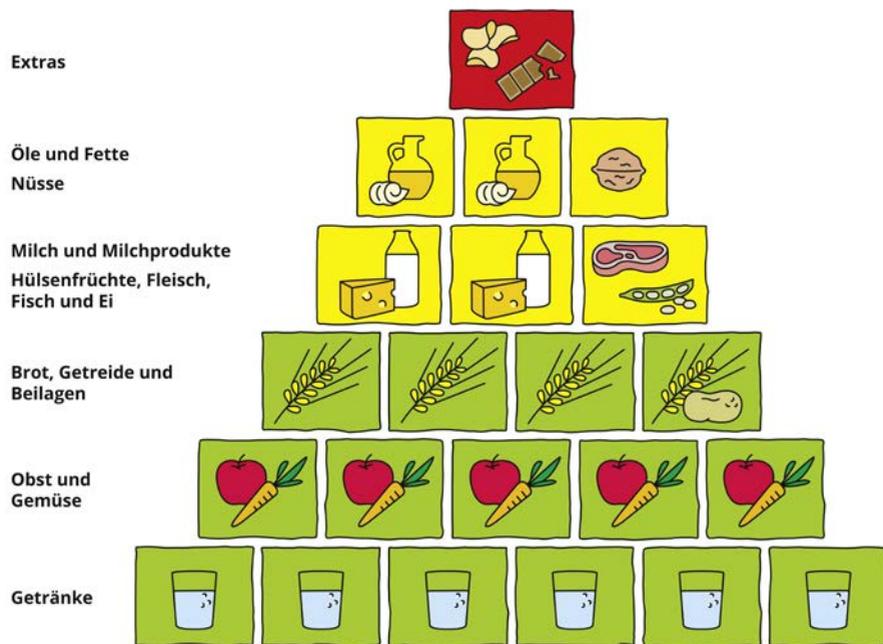
Bei der riesigen Lebensmittelvielfalt ist es wichtig zu wissen, was wirklich gut ist. Die Ernährungspyramide hilft uns, den Überblick zu behalten. Sie besteht aus sechs Stufen, in denen die jeweiligen Lebensmittelgruppen durch Symbole dargestellt sind. Die Kästchen zeigen an, in welchen Mengen die Lebensmittel idealerweise verzehrt werden sollen. Grundregel ist dabei das Handmaß – eine Portion entspricht einer Handvoll. Für Kinder gelten Kinderhände. Die breite Basis bilden Getränke und pflanzliche Lebensmittel. In der Mitte finden sich tierische Lebensmittel sowie Öle und Fette, Hülsenfrüchte und Nüsse. Süßigkeiten, Knabbereien und Snacks stehen in der Spitze.

### Die Ampel-Farben stehen zusätzlich für die empfohlenen Mengen:

- grün = reichlich
- gelb = mäßig, regelmäßig und bewusst
- rot = sparsam genießen, mit Bedacht



## Die Ernährungspyramide



Quelle Grafik: BZfE <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/> Die Ernährungspyramide des Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist an die aktuellsten lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) angepasst.

### Getränke: 6 Portionen

Ideal ist es, wenn Kinder im Alter zwischen 4 und 14 Jahren täglich mindestens 750 Milliliter bis 1,2 Liter trinken. Wenn sie viel schwitzen, zum Beispiel beim Sport, kann die Menge auch deutlich höher liegen. Wasser und ungesüßte Getränke, wie Kräuter- oder Früchtetee, eignen sich gut. Fruchtsäfte und Milch zählen nicht dazu.

### Gemüse, Salat und Obst: 5 Portionen

Rund 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag dürfen es sein. Eine Obstportion ist zum Beispiel ein kleiner Apfel, eine Banane oder zwei Kinderhände voll Kirschen. Eine Gemüseportion entspricht einer Kinderhand mit unzerkleinertem Gemüse wie eine Tomate oder mit getrockneten Hülsenfrüchten wie Kichererbsen oder Bohnen oder zwei Kinderhände voll mit zerkleinertem Gemüse wie Brokkoli oder Salat. Statt einer Portion Obst kann es auch mal eine Handvoll Nüsse sein.

### Brot, Getreide, Beilagen: 4 Portionen

Getreideprodukte gehören zu fast jeder Mahlzeit. Vier Portionen am Tag können es sein – mindestens die Hälfte davon aus Vollkorn. Vollkornprodukte enthalten besonders viele wertvolle Inhaltsstoffe, machen satt und sind gut für die Verdauung und den Blutzuckerspiegel.

### Milch und Milchprodukte: 2 Portionen

Milch und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß, Vitamine und Kalzium. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch sind besonders wichtig, denn die darin enthaltenen Milchsäurebakterien sind gut für den Darm. Die Empfehlung der DGE wurde von drei auf zwei Portionen gesenkt, was sich auch in der BZfE-Ernährungspyramide widerspiegelt.

Auch die pflanzlichen Joghurtalternativen enthalten die darmgesunden Milchsäurebakterien. Kalzium und B12 wird den konventionellen Pflanzenjoghurts meist zugesetzt. Sie sind zudem frei von Laktose, also Milchzucker. Gut für Kinder, die keine Laktose vertragen.<sup>4</sup>

### Fisch, Fleisch, Wurst, Ei oder pflanzliche Alternativen wie Hülsenfrüchte: 1 Portion

Fleisch kann durch andere proteinreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier, Tofu oder Hülsenfrüchte ersetzt werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat in einer Studie die Nährstoffversorgung bei Kindern untersucht, die sich vegetarisch beziehungsweise vegan ernähren. Das Ergebnis: Sowohl die vegetarischen als auch veganen Studienteilnehmer\*innen waren ausreichend mit den Hauptnährstoffen, den meisten Vitaminen und Mineralstoffen versorgt.<sup>5</sup>

Hülsenfrüchte sollen ihren festen Platz in der Ernährung haben. Mindestens eine Hülsenfrucht-Hauptmahlzeit pro Woche wird empfohlen. Zwei bis drei Eier pro Woche reichen aus. Dazu zählen auch die vesterkerten Eier, beispielsweise in Pfannkuchen, Aufläufen oder Gebäck.

Um den Bedarf des menschlichen Körpers an Omega-3-Fettsäuren zu decken, wird oftmals der Konsum von Fisch oder die Einnahme von Fischölkapseln empfohlen. Für die Versorgung mit den essentiellen Fettsäuren ist es jedoch nicht nötig, Tiere zu töten, denn DHA und EPA stammen ursprünglich aus Mikroalgen. Wir müssen also keine Fische verzehren, die zuvor Algen aufgenommen haben, sondern können die Algen direkt zu uns nehmen und die Fische am Leben lassen. Hierzu eignen sich sogenannte Mikroalgenöle, die in Form von Tropfen problemlos supplementiert werden können.<sup>6</sup>

### **Fette und Öle: 2 Portionen**

Für Kinder gilt wie für Erwachsene: Fett und fettreiches Essen in kleinen Mengen und eine hohe Qualität wählen. Bei der Zubereitung von Speisen verwendet ihr am besten pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss-, Oliven- oder Leinöl. Sie enthalten wertvolle Fettsäuren und lassen sich vielseitig verwenden. Streichfette wie Butter oder Margarine könnt ihr öfter mal durch Frischkäse oder Quark ersetzen. Fette und Öle liefern lebenswichtige Fettsäuren und sind unter anderem für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen nötig. Gleichzeitig liefern sie viel Energie. Daher gilt hier die Empfehlung: regelmäßig, aber sparsam verwenden.

### **Nüsse: 1 Portion**

Nüsse sind bei der angepassten Ernährungspyramide als eigener Baustein neu hinzugekommen. Sie enthalten viele ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß und Mineralstoffe sowie Vitamine. Die DGE empfiehlt 1 Portion Nüsse und Samen (ungesalzen und ungeröstet) täglich. Dies entspricht einer kleinen Handvoll.

### **Extras: 1 Portion**

Die meisten Kinder lieben Süßes. Das ist normal, denn die Vorliebe für den süßen Geschmack ist als Überlebensinstinkt angeboren – schon Muttermilch schmeckt leicht süß. Auch salzige und fettreiche Snacks (Chips, Flips und Co.) stehen hoch im Kurs. Beides fällt in der Ernährungspyramide in die Gruppe der „Extras“. Die tägliche Ration an süßen oder salzigen „Extras“ sollte in eine Kinderhand passen. Wenn Kinder also maßvoll naschen, ist dagegen nichts einzuwenden. Verbote machen süße und salzige „Extras“ bloß interessanter und das Verlangen wird größer.

#### **Textquellen:**

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): <https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/ernaehrungspyramide-was-esse-ich/>

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): <https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/in-bestimmten-lebensphasen/kinder/essen-und-trinken-fuer-kinder/>

1: <https://www.hammer.de/fitnesswissen/industriezucker#:~:text=Unter%20Industriezucker%20verste-hen%20wir%20Zucker,Mineralstoffe%20oder%20Ballaststoffe%20mehr%20enthält.>

2: Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): <https://mobil.mikroco-wissen.de/cm/343/vitamin-b12-bei-pflanzenbasierter-ernaehrung-besonders-auf-eine-angemessene-versorgung-achten.pdf>

3: <https://landeszentrum-bw.de/!de/startseite/wissen/vitamin-b12#:~:text=Auch%20wer%20sich%20vege-tarisch%20ernährt,Ei%20und%201%20Portion%20Mozzarella.>

4: <https://schrotundkorn.de/essen/was-bietet-veganer-joghurt>

5: [https://utopia.de/ratgeber/weltvegetariertag-fleischlos-gross-werden-vegetarische-ernaehrung-fuer-kinder-riskant-oder-gesund\\_222803/](https://utopia.de/ratgeber/weltvegetariertag-fleischlos-gross-werden-vegetarische-ernaehrung-fuer-kinder-riskant-oder-gesund_222803/)

6: <https://www.peta.de/veganleben/omega-3-vegan/>