



Newsletter

AUSGEZEICHNET G'SUND - NEUIGKEITEN RUND UM GESUNDE ERNÄHRUNG

„Proteine für kleine Entdecker“ –
Pflanzliche Eiweißquellen

- Bedeutung von Eiweiß für Wachstum und Konzentration, mit Rezeptideen

Liebe Eltern,





besonders für Kinder im Entwicklungsalter ist eine ausreichende Eiweißzufuhr entscheidend – und die muss nicht immer aus Fleisch oder Milch kommen. Laut DGE gilt:

- Kinder brauchen je nach Alter zwischen 0,8 g und 1,0 g Protein pro kg Körpergewicht täglich
- Pflanzliche Proteine sind genauso wertvoll – wenn sie clever kombiniert werden



Eiweiß ist ein echter Alleskönner! Wozu brauchen wir Eiweiß?



-  Wachstum & Entwicklung: Proteine sind Bausteine für Muskeln, Organe und Zellen
-  Konzentration & Leistung: Eiweißreiche Ernährung unterstützt die geistige Fitness
-  Immunsystem stärken: Eiweiß hilft bei der Bildung von Abwehrstoffen
-  Sättigung & Energie: Pflanzliche Proteine machen länger satt und liefern Power



5 pflanzliche Eiweißquellen für Kinder



Lebensmittel	Eiweißgehalt (pro 100 g)	Vorteile für Kinder
Linsen	ca. 9 g	Viel Eisen & Ballaststoffe
Kichererbsen	ca. 8 g	Mild im Geschmack, vielseitig einsetzbar
Haferflocken	ca. 13 g	Ideal fürs Frühstück, sättigend
Tofu	ca. 15 g	Neutraler Geschmack, gut kombinierbar
Nüsse & Kerne	ca. 20 g (je nach Sorte)	Gesunde Fette & Eiweiß – ideal als Snack



Rezeptidee: Bunte Protein-Bowl für Kinder



Zutaten (für 2 Kinderportionen):

- ½ Tasse gekochte Linsen, z. B. rote Linsen
- ½ Tasse Kichererbsen (aus der Dose, ab gespült)
- ½ Tasse gegarter Vollkornreis oder Quinoa
- 1 kleine Karotte, sehr fein gewürfelt
- 2 EL Mais aus der Dose
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Naturjoghurt

Etwas Zitronensaft, Salz, mildes Curry

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen
2. Joghurt mit Zitronensaft, Curry und Salz verrühren und als Dressing darüber geben.

3. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Diese farbenfrohe Bowl ist nicht nur eiweißreich, sondern macht Spaß beim Essen – ideal für kleine Entdecker!



Weiterführende Links



- KErn: [Rezept „Pasta mit Gorgonzola und Cicerchie“](#)
- DGE: [Wie viel Protein Kinder brauchen und welche pflanzlichen Quellen geeignet sind](#)
- DGE: [Downloadflyer „Hülsenfrüchte“](#)
- KErn: [Fact-Sheet: Alternative Proteinquellen - Eine Bestandsaufnahme](#)



Fazit



Pflanzliche Proteine sind nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig – und mit ein bisschen Fantasie lassen sie sich superleicht in den Alltag integrieren. Kleine Entdecker brauchen keine großen Steaks, sondern clevere Kombinationen und bunte Vielfalt auf dem Teller.

Arbeitskreis Gesunde Ernährung

Gesundheitsregion^{plus} Landkreis Dingolfing-Landau

www.gesundheitsregion-dingolfing-landau.de



Quellen aller Newsletter: DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. <https://www.dge.de/>;

KErn - Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern <https://www.kern.bayern.de/>;

LeguNet - Leguminosen-Netzwerk <https://www.legunet.de/>;

BMELH - Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Heimat https://www.bmleh.de/DE/ministerium/ministerium_node.html;

BZfE - Bundeszentrum für Ernährung <https://www.bzfe.de/>;

Text und Inhalt erstellt von Gertraud Staffler, AK Gesunde Ernährung