ERNÄHRUNG IN DER JUGENDHILFE: VEGETARISCH, ABER WIE?

15. Juni 2023 Erstellt von Kimberly Wunderlich, Projektkoordinatorin Ernährung in Pflegeeinrichtungen

Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe arbeiten seit 2019 mit der Arbeitshilfe „Damit gute Ernährung in der Jugendhilfe gelingt" des Projektes Powerfood. Das Heft wurde nun um Hinweise zur vegetarischen Ernährung ergänzt.

„Sachsenweit haben wir bereits 16 Teams in der Kinder- und Jugendhilfe dabei begleitet, die Ernährung in ihren Einrichtungen und Diensten ausgewogener und gesünder zu gestalten. Dabei kam die Arbeitshilfe intensiv zum Einsatz und half den Beschäftigten beispielsweise bei der Erstellung von Speiseplänen und der Auswahl von Lebensmitteln", berichtet Anja Schindhelm, Projektkoordinatorin von Powerfood. Immer wieder kamen auch Anregungen oder Ergänzungswünsche aus den vor Ort begleiteten Teams. Die Projektleiterin stellt fest: „Neben der Frage nach adäquaten Portionsgrößen wurden auch solche nach dem Anteil von Fleisch und Wurst im täglichen Angebot und zu möglichen Alternativen gestellt. Das Interesse an vegetarischen Alternativen hat in den letzten Jahren stark zugenommen."

Arbeitshilfe aktualisiert und ergänzt

Die Fragen und Anregungen aus der Praxis nahm das Projektteam auf und überarbeitete die Arbeitshilfe. Unter anderem wurden korrigierte Angaben zur Lebensmittelgruppe Milch(produkte) aufgenommen. Im Mittelpunkt stand jedoch vor allem die vegetarische und vegane Ernährung von Kindern, denn fleischlos zu essen, ist heutzutage weit mehr als nur ein Trend. Anja Schindhelm verweist vor diesem Hintergrund auch auf aktuelle Forschungsergebnisse, denen zufolge eine vollwertige vegetarische Ernährung im Kindes- und Jugendalter die Grundlage für eine

gesundheitsfördernde Ernährungsweise bilden kann. Diese wiederum trage im späteren Leben zum Schutz vor ernährungsbedingten Erkrankungen bei.

Mangelernährung vermeiden

Möchten Einrichtung eine vollwertige vegetarische Ernährung anbieten, ist jedoch einiges zu beachten, um Mangelerscheinungen vorzubeugen. So sollte beispielsweise das Augenmerk verstärkt darauf liegen, dass die Gerichte genügend Protein und Eisen liefern. „In der Arbeitshilfe haben wir wichtige Hinweise und Anregungen zusammengefasst, wie Kinder und Jugendliche auch bei einer fleischreduzierten Ernährung bedarfsgerecht mit allen Nährstoffen versorgt werden können. Automatisch stellt sich dann auch die Frage nach leckeren und gesunden Alternativen. Auch finden Sie in der Handreichung Beispiele zur praktischen Umsetzung verschiedener Lebensmittelgruppen und Ideen für vegetarische Brotaufstriche. Die Erfahrungen der Praxis flossen dabei ebenso ein wie ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse“, betont Anja Schindhelm.

Jetzt aktualisierte Arbeitshilfe kostenfrei herunterladen

Die Arbeitshilfe liegt nun unter dem Titel “Damit gute Ernährung in der Jugendhilfe gelingt - Ergänzung 2022” vor und kann kostenfrei heruntergeladen werden.

Arbeitshilfe hier herunterladen.

Sie haben Fragen oder möchten eine kostenfreie Inhouse-Schulung für Ihre Einrichtung buchen? Sprechen Sie das Powerfood-Team jetzt an!

Anja Schindhelm

Projektkoordinatorin parikom gGmbH
Tel. 0351 – 828 71 451
E-Mail: anja.schindhelm(at)parikom.de

Web: www.parikom.de/powerfood-praxistransfer

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen