

Herrn  
Oberbürgermeister  
Christian Ude  
Rathaus  
80331 München

Antragsteller:  
Stadtrat  
Georg Schlagbauer

**ANTRAG**  
15.02.12

## **Ausgewogene Ernährung in Kindertagesstätten**

Der Stadtrat möge beschließen:

In den Münchner Schulen und Kindertagesstätten wird im Rahmen einer Aufklärungskampagne über die Vorteile einer ausgewogenen und gesunden Mischkost unterrichtet. Insbesondere muss vorurteilsfrei und unbefangen und ebenso objektiv über die Bedeutung von Lebensmitteln tierischer Herkunft für die tägliche Ernährung informiert werden. Eine Beschränkung auf vegetarische oder vegane Kost findet nicht statt.

### **Begründung:**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist gerade für Kinder besonders wichtig, da sie die Grundlage für spätere Gesundheit und Leistungsfähigkeit legt. In Zeiten von Fast Food, Soft Drinks und süßen Snacks lernen die Kinder nicht mehr, sich ausgewogen zu ernähren. Die schlechten Ernährungsgewohnheiten halten oft ein Leben lang an und führen zu Übergewicht und späteren Erkrankungen. Hier sollte verstärkt in den Schulen und Kindertagesstätten aufgeklärt werden. Die Kinder müssen wieder an eine ausgewogene Mischkost herangeführt werden.

Zu einer ausgewogenen und gesunden Mischkost gehört nicht nur die ausreichende Ernährung mit pflanzlichen Lebensmitteln, sondern gerade bei Kindern, die noch im Wachstum sind, auch die Versorgung mit tierischen Lebensmitteln.

Mageres Fleisch ist sehr kalorienarm. 100g mageres Fleisch jeder Tierart besitzen nur 1 - 2 % Fett und enthalten somit 105 - 130 kcal bzw. 440 - 545 kJ/100 g. Fleisch ist praktisch kohlenhydratfrei und enthält keine versteckten Fette. Daneben enthält Fleisch viel Eiweiß mit einer hohen biologischen Wertigkeit.

Die biologische Wertigkeit eines Nahrungseiweißes ist von dem Gehalt an essentiellen Aminosäuren abhängig. Bei Mangel an nur einer essentiellen Aminosäure (es gibt insgesamt 8) können Störungen im Stoffwechsel und vor allem bei Kindern Wachstumsstörungen vorkommen.

Tierische Eiweiße haben eine höhere biologische Wertigkeit als pflanzliche, enthalten somit also mehr essentielle Aminosäuren als pflanzliche Eiweiße.

Daneben enthält Fleisch eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Vor allem auf das Vitamin B12 darf verwiesen werden. Dieses Vitamin kommt nur in tierischen Lebensmitteln und hier besonders in Leber, Muskelfleisch, Fisch, Eier und Milchprodukten vor.

Ein Mangel an Vitamin B12 führt zu einer Blutarmut, die zu Dauerschäden des Nervensystems führen kann. Depressionen und Gedächtnisschwund können weitere Symptome sein.

Eine Unterversorgung mit Vitamin B12 droht vor allem Personen, die sich streng vegetarisch (Vegan = weder Fleisch noch Milch und keine Eier) ernähren. Besonders wichtig ist Vitamin B12 bei Schwangeren, da es bei Mangel sonst leicht zu irreversiblen Störungen beim Kind kommen kann.

Heutzutage kann aufgrund falscher Ernährung bereits bei über 10% der Kinder ein Eisenmangel festgestellt werden. Fleisch ist der wichtigste Eisenlieferant und gehört daher zu einer ausgewogenen Mischkost gerade bei Kindern dazu.

Einseitig vegetarische Ernährung kann zu Mangelschäden führen, die sich erst mit jahrelanger Verzögerung manifestieren und deshalb oft nicht mit den Ernährungsgewohnheiten in kausalen Zusammenhang gebracht werden.

gez.  
Georg Schlagbauer  
Stadtrat