



Fourchette verte Junior (9 – 14 Jahre)

Proteine

Das Ziel einer ausgewogenen Ernährung ist es eine ausreichende Proteinzufuhr zu gewährleisten, da Proteine einen Einfluss auf Wachstum, Immunsystem, Enzyme und Hormone haben.

Kinder im Alter von 9 – 14 Jahren haben gemäss DACH einen täglichen Proteinbedarf von 33 g, das heisst für das Mittagessen wird 1/3 veranschlagt, das ergibt 11 g Protein.

Welche Lebensmittel enthalten Proteine?

- Pflanzlich: Nüsse, Getreide (z. B. Weizen, Dinkel, Hafer), Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, Kichererbsen, rote/weiße Bohnen), Quorn, Seitan, Sojaprodukte (z. B. Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt), Planted Chicken
 - Tierisch: Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte (z. B. Käse, Quark, Joghurt, Milch)
- Dienen Milchprodukte als einzige Proteinlieferanten, dann die doppelte empfohlene Portion anbieten!

Qualität und Bioverfügbarkeit von Proteinen

Ein vielfältiges Angebot an tierischen wie pflanzlichen Proteinen bringt einerseits Abwechslung auf den Teller und andererseits sorgt es dafür, dass der Körper mit allen Aminosäuren (AS) versorgt wird. Aminosäuren sind die einzelnen Bausteine von Proteinen. Ist eine Aminosäure in einer zu geringen Menge vorhanden, kann die damit verbundene körpereigene Proteinproduktion nur noch in begrenztem Umfang laufen. Dann spricht man von einer limitierenden Aminosäure. Einige Aminosäuren können vom Körper selbst produziert werden, andere hingegen müssen wir über die Nahrung zuführen. Während tierische Proteine reich an unentbehrlichen Aminosäuren sind, enthalten pflanzliche Proteine insgesamt weniger und haben oft eine limitierende Aminosäure. Optimal ist daher eine Kombination von pflanzlichen und tierischen Proteinen in der Ernährung, so wird der Körper mit allen notwendigen Aminosäuren versorgt.

Folgende Kombinationen sind wertvoll:

1. **Getreideerzeugnisse mit Milchprodukten, Ei:**
 - Brot** mit Käse, Milch, Ei, Quark
 - Getreideflocken** mit Milch, Joghurt, Quark
 - Griessbrei** mit Milch, Ei
 - Teigwaren** mit Ei, Käse (Teigwarengratin)
 - Reis** mit Käse (verschiedene Risottos)
 - Reis mit Milch** (Milchreis)
 - Hirse** mit Käse, Ei (Hirsetätschli, Hirseschnitten)
 - Mais** mit Käse, Ei (Polenta, Maispizza)
2. **Kartoffeln:**
 - Kartoffeln** mit Milchprodukten, Ei:
 - Kartoffeln** mit Ei (Kartoffelauflauf, Ofenguck, Kartoffeltätschli)
 - Kartoffeln** mit Käse (Kartoffelgratin)
 - Kartoffeln** mit Quark
 - Kartoffeln** mit Milch (Kartoffelstock, Aufläufe, Gratins)
3. **Hülsenfrüchte:**
 - Hülsenfrüchte** mit Getreideerzeugnissen, Milchprodukten, Ei, Nüsse, Samen
 - Linsen-Weizeneintopf**
 - Bohnensalat (rote, weisse)** mit Brot

aktualisiert 10.2022



Grünkernsalat mit **Erbsen**
Linsensalat mit Brot
Bohneneintopf mit Reis

Menübeispiele:

😊 **Ausreichende Proteinzufuhr durch geeignete Rezepte oder gute Ergänzung:**

| | |
|-------------------------------------|--|
| Kartoffelgratin: | Kartoffelgratin mit Milch und Käse (1 Portion) Kartoffelgratin mit Hummus |
| Kartoffeltäschli mit Käse: | Zusätzlich Joghurtsauce servieren Masse mit Quark, Ei und Käse anrichten |
| Teigwaren mit Reibkäse: | Spaghetti Napoli mit Reibkäse, Salat mit Ei Spaghetti Napoli-Linsen-Sauce und Reibkäse |
| Risotto mit Reibkäse: | Mit Frischkäsesauce servieren (Fettgehalt beachten) Mit Quark zubereiten Risotto-Käsebälleli |
| Lasagne mit Käse: | Lasagne mit Milch und Käse (1 Portion) Lasagne mit Linsensauce und Käse |
| Gnocchi mit Reibkäse: | Gnocchi mit Milch und Quark zubereitet Mit einer Käse- oder Joghurtsauce servieren |
| Spätzlipfanne mit Käse: | Spätzlipfanne mit Milch und Käse zubereitet Spätzlipfanne mit Quark zubereitet |
| Gemüsekuchen: | Guss mit Milch, Ei, Käse Zusätzlich Feta über Gemüse streuen Teig mit Hülsenfrüchtemehl ergänzen |
| Gemüsestrudel mit Käse: | Füllung mit Linsen Gemüse mit Quark und Ei mischen |
| Polenta mit Reibkäse: | Kräuterpolenta mit Quark und Milch zubereitet |
| Champignons gefüllt mit Frischkäse: | Vorspeise, Salat, Suppe oder Dessert mit Eiweiss ergänzen |
| Griessschnitte mit Käse überbacken: | Mit Milch zubereitet und mit Kräuterquark servieren |
| Serviettenknödel mit Joghurtsauce: | Mit Milch und Quark zubereitet |
| Zucchini-Picatta mit Ei und Käse: | Mit Joghurtdip servieren |

aktualisiert 10.2022

Fourchette verte Bern

Fachstelle PEP, c/o Daniel Messerli, Seilerstrasse 8, 3011 Bern, Tel 031 351 77 33 E-Mail: be@fourchetteverte.ch
www.fourchetteverte.ch – wird unterstützt von **Gesundheitsförderung Schweiz und den Kantonen**



☹️ Unzureichende Proteinzufuhr:

| Menü | Proteinanteil (Bedarf berechnet für Junior) | |
|--|---|-------------------------|
| Pilzrisotto (mit Parmesan) mit Kopfsalat und Spinat | 5.3 bis 7g | Deutlich zu wenig |
| Gemüserisotto (mit Parmesan) mit Blattsalat, Brokkoli und Peperoni | 5.3 bis 7g | Deutlich zu wenig |
| Kartoffelgratin dauphinoise, Karotten, Lauchcremesuppe | 6.5 bis 8.6g | Deutlich zu wenig |
| Schupfnudeln mit Champignonsauce und Zucchini | 6.8g bis 9g | Deutlich zu wenig |
| Randenmedaillons, Couscous, Rata-touille | 7.4 bis 9.8g | Knapp zu wenig |
| Gnocchi mit Tomatensauce, Parmesan und Blumenkohl | 7.5 bis 10g | Knapp genügender Anteil |

Bei zu wenig Protein in einer Mahlzeit:

Enthält ein Menü ausschliesslich ein Milchprodukt bzw. zu wenig Protein pro Portion, kann das Menü wie folgt ergänzt/angepasst werden

- Salat ergänzen: mit Hüttenkäse, Mozzarella, Feta, Ei, Linsen, Kichererbsen
- Suppe ergänzen: mit Milch, Käse, Ei, Hülsenfrüchte
- Gemüsestängeli mit Dip-Sauce: Hummusdip, Kräuterquarkdip, Hüttenkäsedip
- Dessert auf Milchproduktbasis: Creme, Quark, Frappé, Joghurt, 1 Glas Milch

aktualisiert 11.2020