# Pflanzenbasierte Ernährung kann für Kinder gesund sein

geschrieben von Redakteur | Dezember 17, 2025

Vegetarische und vegane Ernährung kann Kinder laut einer groß angelegten internationalen Studie gesund unterstützen – wenn sie gut geplant ist. Ohne gezielte Ergänzung drohen jedoch Nährstoffmängel, vor allem bei Vitamin B12, Jod und Calcium. Worauf Eltern achten sollten.