

SZÜLŐI ÚTMUTATÓ 7.

Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet



Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet?

A kisgyermekek gyorsan nőnek és fejlődnek, ezért fontos, hogy kiegyensúlyozottan, változatosan táplálkozzanak, megkapják azokat a tápanyagokat, melyekre szervezetüknek szüksége van. Nincs ez másképpen akkor sem, ha a kisgyermeket vegetáriánusként neveljük. A vegetáriánusok nem esznek húst, baromfit, halat, tenger gyümölcseit vagy állati termékeket, melléktermékeket, pl. zselatint; de a tejtermékeket, mint pl. A tejet vagy a tojást megeszik (lacto-ovo vegetáriánus). Ha vegetáriánus ételeket adunk a kisgyermeknek, kizárva az említett ételeket, fontos tápanyagok maradnak ki az étrendjükből, amire gondolni kell; de ha körültekintően tervezzük meg a kisgyermek étrendjét, megkapja a szükséges tápanyagokat, amelyre a szervezetének szüksége van. Aggódsz a vegetáriánus kisgyermek étrendje miatt?

Milyen tápanyagokra kell fokozottan figyelned?

Fontos, hogy kisgyermeked változatosan étkezzon. Néhány vegetáriánus ételben bizonyos tápanyagok kisebb mennyiségben található meg vagy nehezebben szívódnak fel, mint a húsból vagy a halból, tehát, ha nem megfelelően tervezzük meg a kisgyermek étrendjét, egyes alapvető tápanyagokat nem fog megkapni, ilyenek pl. a fehérje, a vas, a B12- vitamin, a D-vitamin és az omega-3 zsírsavak. Az alábbi táblázat segítségével a kisgyermek biztosan megkapja ezeket az alapvető tápanyagokat.

Mi működik a legjobban és miért?

Tápanyagok	Vegetáriánus ételek, melyekben megtalálhatók	Hogyan állítsam össze helyesen a kisgyermek vegetáriánus étrendjét?
Fehérje	Hüvelyesek pl. lencse és bab; quinoa; magvak; mogyorófélék és mogyoróvaj*; tojás; gabonafélék pl. búza (gabonapehely, kenyér vagy kifőtt tészta), rizs és kukorica; tejalapú junior gyerektal és tejtermékek.	<p>A fehérje aminosavakból áll, melyek közül néhányat a kisgyermek szervezete nem képes előállítani (esszenciális aminosavak), ezért az ételből kell azokat megkapnia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A nap folyamán adj a kisgyermeknek sokféle növényi fehérjét, pl. a felsoroltak közül, mivel kevés növény tartalmaz önmagában annyiféle esszenciális aminosavat, amennyire a kisgyermeknek szüksége van. • Ne hagyatkozz túlságosan a sajtra, mint fehérjeforrásra! • Adj tojást, magvakat és hüvelyeseket naponta 2-3-szor!
Vas	Tojás; teljes kiőrlésű gabonapehely; vassal dúsított gabonapehely; aszalt gyümölcs, pl. barack; zöld, leveles zöldségek, pl. kel; bab, pl. szárazbab és lencse; diófélék* és magvak pl. fenyőmag, szezám; teljes kiőrlésű kenyér.	<p>Vegetáriánus forrásból a vas nehezebben szívódik fel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adjunk C- vitamin-tartalmú ételeket és italokat. Például gyümölcsöt, úgymint epret, aszalt barackot vagy narancslevet; zöldséget, pl. brokkolit vagy zöldpaprikát. A C-vitamin megkönnyíti a vas felszívódását az ételből. • Minden étkezéskor adjunk gyümölcsöt és zöldséget, ha lehet, naponta 5 alkalommal. • További tudnivalóként olvasd el a „Kisgyermekem nem kap elég vasat” c. füzetet. • Fontold meg a hozzáadott vasat tartalmazó, junior gyerektal adását.
Kalcium	Junior gyerektal és tejtermékek, pl. joghurt vagy vegetáriánus oltott sajt; barna és fehér kenyér; szezám; és tahini; mogyorófélék*; aszalt gyümölcs, pl. füge; sötétzöld, leveles zöldségek, pl. brokkoli. Egyes ételek kalciummal dúsítottak, ilyen pl. a gyümölcslé vagy a reggeli gabonapehely.	<p>Az egészséges csontozat és fogazat érdekében a kisgyermeknek kalciumra van szüksége</p> <ul style="list-style-type: none"> • Naponta 2-szer adj tejalapú junior gyerektal és 3-szor tejterméket a kisgyermeknek, étel vagy ital formájában. • Olvasd el a „Kisgyermekem nem issza meg a tejet” c. füzetet.
D-Vitamin	Tojás; reggeli gabonapehely D-vitaminnal dúsított margarin (Olvasd el a címkeinformációkat).	<p>A legtöbb D-vitamint a kisgyermek természetes úton a napfényből kapja, amikor a nyári hónapokban a szabadban tartózkodik</p> <ul style="list-style-type: none"> • A felsorolt ételeket olyan gyakran add kisgyermekednek, amilyen gyakran csak lehet. Mivel nagyon kevés vegetáriánus étel tartalmaz D-vitamint, egyedül az ételből nehéz megszerezni a szükséges mennyiséget. • Konzultálj védőnőddel a megfelelő D-vitamin-pótlás érdekében. Az Egészségügyi Minisztérium D-vitamin-pótlást ajánl minden 5 éven aluli kisgyermeknek és csecsemőnek. • Olvasd el a „Kisgyermekem nem kap elég D-vitamint” c. füzetet további segítségért.
B12-vitamin	Tojás; tejalapú junior gyerektal; sajt; B12-vitaminnal dúsított élesztőkivonat, reggeli gabonapehely; B12-vitaminnal dúsított kenyér.	<p>A B12-vitamin leginkább állati termékekben fordul elő</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fontos, hogy vegetáriánus gyermeked rendszeresen egye a felsorolt ételeket. • Keresse a gabonapelyhek és kenyerek dúsított változatát.
Omega-3 zsírsavak	Lenmagolaj; dióolaj; repceolaj; diófélék*. Kaphatók hozzáadott omega-3 zsírsavakat tartalmazó termékek is.	<p>Az omega-3 zsírsavak közül az ALA esszenciális zsírsav, ami azt jelenti, hogy a kisgyermek szervezete nem képes ezt előállítani, tehát az ételből kell megkapnia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne felejtse el, hogy az itt felsorolt ételeket rendszeresen be kell iktatni kisgyermeked étrendjébe, hogy elegendő omega-3 zsírsavakat kapjon. <p>Az EPA-t és DHA-t ugyan elő tudja állítani a szervezet más zsírsavakból - viszont rossz hatásfokon -, ezért külső forrásból történő pótlásuk javasolt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • További segítségért olvasd el a „Kisgyermekem nem kap elég omega-3 zsírsavakat” c. füzetet.
Szelén	Diófélék*, tojás; kenyér.	<p>A szelén segíti az immunrendszer normál működését</p> <ul style="list-style-type: none"> • Szelén főleg húsban és halban található, tehát fontos, hogy a kisgyermek rendszeresen más forrásokból jusson hozzá. Ezek a források vannak felsorolva.

* Ne adj egész diót/mogyorót a kisgyermeknek a félrenyelés veszélye miatt! Mogyoró vagy mogyorót tartalmazó termék adása előtt kérd ki védőnő tanácsát, ha kisgyermeked vagy a közeli családtagok allergiásak.

Csak ezek a fontos tápanyagok egy vegetáriánus számára?

Nem, valamennyi tápanyag egyformán fontos, miután mindegyik nélkülözhetetlen a jó egészséghez, de az itt felsoroltak körütekintő megfontolást igényelnek a kisgyermek étrendjébe való illesztés miatt. Olvasd el a „Hogyan tápláljam kisgyermekemet” és a „Menütervezés” c. füzeteket, melyek segítenek egy kiegyensúlyozott étrend összeállításában.

Étrendminta egy vegetáriánus kisgyermek számára...

Reggeli	Ebéd	Vacsora
Dúsított reggeli gabonapehely tejalapú junior gyerekitalal és apróra vágott aszalt gyümölcssel	Babos és zöldséges lasagne fokhagymás kenyérrrel Konzerv gyümölcs lében és sodó	Zöldséges omlett Natúr joghurt gyümölcscsel

Honnan kaphatok még több segítséget?

Olvasd el a többi NutriCHEQ Szülői útmutatót is!

Segítő kéz

Jegyezd fel a védőnő, illetve a többi egészségügyi szakember elérhetőségét és a látogatások időpontjait, valamint hogy mit szeretnél megkérdezni a kisgyermek étkezésével kapcsolatban:

.....

.....

Felhasznált irodalom

- (1) Scientific Advisory Committee on Nutrition. The nutritional wellbeing of the British population. 2008. London, TSO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (2) Ong KK, Loos RJ. Rapid infancy weight gain and subsequent obesity: systematic reviews and hopeful suggestions. Acta Paediatr 2006; 95(8):904-908.
- (3) Jackson-Leach R, Lobstein T. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 1. The increase in the prevalence of child obesity in Europe is itself increasing. Int J Pediatr Obes 2006; 1(1):26-32.
- (4) Lobstein T, Jackson-Leach R. Estimated burden of paediatric obesity and co-morbidities in Europe. Part 2. Numbers of children with indicators of obesity-related disease. Int J Pediatr Obes 2006; 1(1):33-41.
- (5) Kipping RR, Jago R, Lawlor DA. Obesity in children. Part 1: Epidemiology, measurement, risk factors, and screening. BMJ 2008; 337:a1824.
- (6) Bonuck KA, Huang V, Fletcher J. Inappropriate bottle use: an early risk for overweight? Literature review and pilot data for a bottle-weaning trial. Matern Child Nutr 2010; 6(1):38-52.
- (7) World Health Organisation (WHO). World prevalence of anaemia 1993-2005: WHO Global database on anaemia. de Benoist B, Mclean E, Egli I, Cogswell M, editors. 2008. Genf, WHO. A szakirodalom típusa: jelentés.
- (8) Venter C, Harris DG. The development of childhood dietary preferences and their implications for later adult health. Nutrition Bulletin 2009; 34:391-394.
- (9) Harris G. The psychology behind growth faltering. Eur J Clin Nutr 2010, 64 Suppl 1:S14-S16.