

## Dieta vegetariană la copii



Numeroase persoane aleg o dietă vegetariană din motive religioase sau culturale ori se simt mai bine mâncând legume decât carne. În cazul copiilor, multe surse de proteine sunt luate din lapte sau din alte formule de lapte. Cercetătorii dezbat încă și astăzi, această problemă. Cât de sănătoasă este o dietă vegetariană pentru copii? Copilul ia suficiente proteine dintr-un astfel de regim alimentar? Dar minerale sau vitamine ori calciu? Copii vegetarieni sunt mai sănătoși?

Mulți părinți și medici pediatri consideră nesănătoasă o dietă vegetariană pentru copii, însă, există și o altă viziune, aceasta este benefică dacă este bine planificată. Un regim vegetarian poate furniza copilului substanțele nutritive necesare. În general, o alimentație vegetariană este bogată în fibre și scăzută în colesterol și grăsimi. Partea bună este că, copiii nu mai sunt predispuși obezității, afecțiunilor cardiovasculare sau diabetului. Indiferent dacă sunteți ovo-vegetarieni, lacto-ovo vegetarieni, lacto-vegetarieni sau vegetarieni trebuie să fiți precauți.

O dietă bogată în fructe și legume conțin numeroase fibre și sunt scăzute în grăsimi. În același timp trebuie să fiți atenți deoarece legumele și fructele conțin o cantitate precisă de vitamine și minerale.

Există câțiva nutrienți pe care vegetarienii le iau din alimente acestea sunt:

1. Vitamina B12 este prezentă în ouă, cereale, pâine și soia.
2. Vitamina D se găsește în lapte, sucul de portocale, gălbenușul de ou și pește.
3. Calciul întărește sistemul osos al copilului. În meniu trebuie să adăugați broccoli, cartofi, fasole verde, lapte de soia și suc de portocale.
4. Fierul este prezent în ouă, fasole uscată, fructe uscate, pâine, orez sau paste.
5. Zincul este luat din germeni de grâu, alune, cereale, fasole uscată și semințe de dovleac.
6. Proteine se găsesc în ouă, fasole uscată și alune.

### **Dieta vegetariană la noi-născuți**

Cele mai multe surse de proteine și de nutrienți pentru noii-născuți sunt din lapte și din formulele de lapte, în special pentru primele șase luni de viață. În timpul alăptării copilul beneficiază de multe lucruri; întărește sistemul imunitar și este protejat împotriva infecției și/sau alergiei. De asemenea, odată cu mâncarea acestora trebuie să le administreze alimente bogate în vitamina B12 și vitamina D. Mai exact o hrană complementară, care va fi introdusă după patru sau șase luni.

Tot după șase luni, bebelușii încep să mănânce unele alimente solide. Sunt recomandate piure de legume și fructe. La început copiii sunt pretențioși la cam la orice produs vegetal. Cu timpul se poate introduce în meniu brânza, iaurtul sau iaurtul de soia.

### **Alimentația vegetariană la copilul de un an**

Copiii încep să se schimbe când încep să mănânce. După un an, dieta vegetariană nu oferă suficiente vitamine și minerale. Este important să le acordați alte tipuri de cereale. De asemenea, trebuie să le suplimentați alimentația cu câteva calorii.

### **Meniul vegetarian la preșcolari**

În primii ani, copiii tind să mănânce mai puțin. În același timp, substanțele nutritive sunt și ele foarte mici. Un regim alimentar adecvat îl va ajuta să crească și să se dezvolte armonios.

Nu administrați copiilor "tone" de mâncare, deoarece au stomacurile mici. Alimentația bogată în fructe, precum avocado, nuci sau semințe de dovleac, fructe uscate le atribuie

calorii suficiente.

### **Regimul vegetarian la vârsta pubertății și la adolescență**

Atât în perioada pubertății, cât și în cea a adolescenței meniul este ales cu strictețe, după gust sau din diferite motive.

O dietă vegetariană reprezintă pentru adolescenți este pe deoparte cea mai bună alegere. Însă, chiar și cel mai strict meniu al unui adolescent vegetarian are nevoie de nutrienți și de fier, zinc, calciu, vitamina D și vitamina B12.

Unii medici sunt de părere că o dietă numai din fructe, legume și cereale nu îi atribuie suficiente calorii adolescentului. Acest lucru poate împiedica creșterea.

Cei care adoptă un stil de alimentație vegetarian trebuie să aibă în vedere următoarele:

1. O digestie sănătoasă. Copii care consumă produse vegetariene au o digestie mai bună, chiar sănătoasă.
2. Un deficit de fier. Partea proastă al unui meniu vegetarian este scăderea fierului din organism. În acest sens sunt indicate suplimente.
3. Proteine variate

Un alt beneficiu al alimentației vegetariene este un procent considerabil de proteine. Proteinele din lactate sau din ouă nu sunt suficiente. Cele mai multe proteine sunt prezente în soia, legume, nuci și semințe.