

## Szülői útmutató 9.



### Hogyan tápláljam vegetáriánus kisgyermekemet?

A kisdedek 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 kisdednek, kizárva az említett alapanyagokat, fontos tápanyagok maradnak ki az étrendjükből, amire gondolni kell; de ha körültekintően tervezzük meg a kisded étrendjét, megkapja a szükséges tápanyagokat, amelyekre a szervezetének szüksége van.

*Aggódik-e a vegetáriánus kisded étrendje miatt?*

#### Milyen tápanyagok miatt kell aggódnom?

Fontos, hogy a kisded változatosan étkezzen. 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 kisded 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 kisded biztosan megkapja ezeket az alapvető tápanyagokat.

Tápanyagok	 Vegetáriánus ételek, melyekben megtalálhatók	 Hogyan állítsam össze helyesen a kisded vegetáriánus étrendjét?
<b>Fehérje</b>	<b>Hüvelyesek</b> pl. lencse és bab; <b>szója- és szójatermékek</b> pl. tofu; quinoa; <b>magvak; mogyorófélék és mogyoróvaj*</b> ; <b>tojás; gabonafélék</b> pl. búza (gabonapehely, kenyér vagy kifőtt tészta), <b>rizs és kukorica; tejalapú Junior ital és tejtermékek</b>	A fehérje aminosavakból áll, melyek közül néhányat a kisded szervezete nem képes előállítani (esszenciális aminosavak), ezért az ételből kell azokat megkapnia <ul style="list-style-type: none"> <li>• A nap folyamán adjunk a kisdednek sokféle növényi fehérjét, pl. a szemközt felsoroltak közül, mivel kevés növény tartalmaz önmagában annyiféle esszenciális aminosavat, amennyire a kisdednek szüksége van (a quinoa és a szója a két legjobb)</li> <li>• Ne hagyatkozzon túlságosan a sajtra, mint fehérjeforrásra</li> <li>• Adjon tojást, magvakat és hüvelyeseket naponta 2-3-szor</li> </ul>
<b>Vas</b>	<b>Tojás; teljes kiőrlésű gabonapehely; vassal dúsított gabonapehely; aszalt gyümölcs</b> , pl. barack; <b>zöld, leveles zöldségek</b> , pl. kel; <b>bab</b> , pl. szárazbab és lencse; <b>diófélék*</b> és <b>magvak</b> pl. fenyőmag, szezám; <b>teljes kiőrlésű kenyér.</b>	Vegetáriánus forrásból a vas nehezebben szívódik fel <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adjunk C-vitamin tartalmú ételeket és italokat. Például gyümölcsöt, úgy mint epret, aszalt barackot vagy narancslevet; zöldséget, pl. brokkolit vagy zöldpaprikát. A C-vitamin megkönnyíti a vas felszívódását az ételből</li> <li>• Minden étkezéskor adjunk gyümölcsöt és zöldséget, ha lehet, naponta 5 alkalommal</li> <li>• További tudnivalóért olvassa el a „Kisgyermekem nem kap elég vasat” c. füzetet</li> <li>• Fontolja meg hozzáadott vasat tartalmazó, tejalapú Junior ital adását</li> </ul>

<p><b>Kalcium</b></p>	<p><b>Tejtermékek és tejalapú Junior ital</b> pl. joghurt vagy vegetáriánus oltott sajt; <b>barna és fehér kenyér; szezámag és tahini; mogyorófélék*</b>; <b>aszalt gyümölcs</b>, pl. füge; <b>sötétzöld, leveles zöldségek</b>, pl. brokkoli.</p> <p>Egyes ételek kalciummal dúsítottak, ilyen pl. a gyümölcslé vagy a reggeli gabonapehely</p>	<p>Az egészséges csontozat és fogazat érdekében a kisdednek kalciumra van szüksége</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naponta kétszer adjunk megfelelő adagban tejterméket a kisdednek, vagy kiegészíthetjük tejalapú Junior itallal.</li> <li>• Olvassa el a „Kisgyermekem nem issza meg a tejet” c. füzetet.</li> </ul>
<p><b>D-vitamin</b></p>	<p><b>Tojás; reggeli gabonapehely</b></p> <p>D-vitaminnal dúsított margarin (olvassa el a címke információkat).</p>	<p>A legtöbb D-vitamint a kisded természetes úton, a napfényből kapja, amikor a nyári hónapokban a szabadban tartózkodik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A felsorolt ételeket olyan gyakran adja a kisdednek, amilyen gyakran csak lehet. Mivel nagyon kevés vegetáriánus étel tartalmaz D-vitamint, egyedül az ételből nehéz megszerezni a szükséges mennyiséget.</li> <li>• Beszéljen a védőnővel a megfelelő D-vitamin-pótlás érdekében. Az Egészségügyi Minisztérium D-vitamin-pótlást ajánl minden 5 éven aluli kisgyermeknek és csecsemőnek</li> <li>• Olvassa el a „Kisgyermekem nem kap elég D-vitamint” c. füzetet további segítségért</li> </ul>
<p><b>B12-vitamin</b></p>	<p><b>Tojás; tejalapú Junior ital; sajt; B12 - vitaminnal dúsított élesztőkivonat, reggeli gabonapehely; B12-vitaminnal dúsított kenyér</b></p>	<p>A B12-vitamin leginkább állati termékekben fordul elő</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fontos, hogy vegetáriánus gyermeke rendszeresen egye a felsorolt ételeket</li> <li>• Keresse a gabonapelyhek és kenyerek dúsított változatát</li> </ul>
<p><b>Omega-3 zsírsavak</b></p>	<p><b>Lenmagolaj; dióolaj; repceolaj; szójaolaj, diófélék*.</b></p> <p>Kaphatók hozzáadott omega-3 zsírsavakat tartalmazó termékek a piacon</p>	<p>Az omega-3 zsírsavak alapvető zsírsavak, ami azt jelenti, hogy a kisded szervezete nem képes ezeket előállítani, tehát az ételből kell megkapnia</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne felejtse el, hogy az itt felsorolt ételeket rendszeresen be kell iktatnia a kisded étrendjébe, hogy elegendő omega-3 zsírsavakat kapjon</li> <li>• További segítségért olvassa el a „Kisgyermekem nem kap elég omega-3 zsírsavakat” c. füzetet</li> </ul>
<p><b>Szelén</b></p>	<p><b>Diófélék*, tojás; kenyér</b></p>	<p>A szelénium segíti az immunrendszer normális működését</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Szelénium főleg húsban és halban található, tehát fontos, hogy a kisded rendszeresen más forrásokból jusson hozzá. Ezek a források vannak felsorolva.</li> </ul>

*\*Ne adjon egész diót/mogyorót a kisdednek a félrenyelés veszélye miatt. Mogyoró vagy mogyorót tartalmazó termék adása előtt kérje ki a védőnő tanácsát, ha a kisdéd 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 körültekintő megfontolást igényelnek a kisdéd étrendjébe való illesztés miatt. Olvassa 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 gyermekitalal és apróra vágott aszalt gyümölcssel	Bab és zöldséges lasagne fokhagymás kenyérrel Konzerv gyümölcs lében és sodó	Zöldség omlett Gyümölcs joghurt

Amennyiben szeretne bővebben tájékozódni a NutriCHEQ Egészséges Kisdedtáplálási Program során felhasznált szakmai irodalmakról, azt az [elso1000nap.hu/szakirodalom](https://elso1000nap.hu/szakirodalom) linken érheti el.