



## Dieta vegetariană la sugari și copii mici – Ce este important de știut?

Sunteți vegetarian și doriți să vă hrăniți copilul de asemenea cu dietă exclusiv vegetariană? Este posibil. Cu toate acestea, trebuie să luați în considerare câteva aspecte. Dacă anumite grupuri de alimente

lipsească din dieta copilului, s-ar putea să le lipsească anumite substanțe nutritive care sunt necesare pentru dezvoltarea lor sănătoasă.

### Care sunt cele mai comune forme de vegetarianism?

Diete vegetariene	Ce include și ce nu include acest tip de dietă?	Care sunt nutrienții în cantitate insuficientă sau care lipsesc?
Dietă ovo-lacto-vegetariană	<ul style="list-style-type: none"> <li>❌ Carne</li> <li>❌ Pește</li> <li>✅ Ouă</li> <li>✅ Lapte și produse derivate</li> </ul>	Vitamina B <sub>12</sub> , proteine animale, fier, zinc, iod, acizi grași polinesaturați cu lanț lung omega 3 (ex. DHA*) *Acid Docosahexaenoic
Dietă lacto-vegetariană	<ul style="list-style-type: none"> <li>❌ Carne</li> <li>❌ Pește</li> <li>❌ Ouă</li> <li>✅ Lapte și produse derivate</li> </ul>	Pe lângă cele menționate mai sus: Vitaminele D și A
Dietă ovo-vegetariană	<ul style="list-style-type: none"> <li>❌ Carne</li> <li>❌ Pește</li> <li>✅ Ouă</li> <li>❌ Lapte și produse derivate</li> </ul>	Pe lângă cele menționate mai sus: Calciu, Vitaminele B <sub>2</sub> , D și A
Dietă vegană	<ul style="list-style-type: none"> <li>❌ Carne</li> <li>❌ Pește</li> <li>❌ Ouă</li> <li>❌ Lapte și produse derivate</li> <li>❌ Miere</li> </ul>	Toți nutrienții menționați mai sus → în special vitamina B <sub>12</sub>

## Care sunt nutrienții critici și ce trebuie să urmărești?

### VITAMINA B<sub>12</sub>

... este o vitamină esențială care poate fi ingerată numai din alimente de origine animală. Sursele vegetale, cum ar fi ciupercile shiitake sau algele marine, conțin o formă biologic ineficientă a vitaminei și nu acoperă în mod adecvat necesarul de nutrienți.

Este esențial ca veganii de toate vârstele să primească suplimente de vitamina B<sub>12</sub>. Deficitul de vitamina B<sub>12</sub> la femeile însărcinate și la mamele care alăptează poate avea efecte negative asupra dezvoltării sugarului.

Expertii sfătuiesc să nu se folosească o dietă vegană la sugari și copii mici, fără suplimente nutritive!

### FIERUL

... suplimentarea cu fier necesită atenție specială pentru toate formele de vegetarianism. Sugarii cu vârsta cuprinsă între 6 și 12 luni și copiii mici, au nevoie în mod special de fier. Fierul din carne este absorbit mai bine de organism decât fierul din surse vegetale.

**Sfat:** cerealele - în special cerealele integrale - sunt bogate în fier. În dieta vegetariană, carnea trebuie înlocuită cu cereale integrale (în mod ideal, amarant sau fulgi de ovăz).

În plus, absorbția fierului ar trebui îmbunătățită prin adăugarea de ingrediente bogate în vitamina C, cum ar fi suc, fructe și legume.

### VITAMINA D

... supranumită „vitamina soarelui”, este un nutrient critic în timpul sarcinii, alăptării și perioada de sugar, indiferent de tipul dietei. Suplimentarea cu vitamina D este recomandată în toate aceste etape - în special atunci când există o lipsă de expunere la soare. De aceea, laptele de creștere reprezintă o bună sursă de vitamina D la copiii mici.

### DHA

(acid gras polinesaturat cu lanț lung omega-3; LCP) ... este un nutrient pe care corpul îl poate absorbi din surse vegetale numai în cantități mici. Cea mai importantă sursă animală este peștele. Dacă mama îngerează cantități suficiente din alimente și suplimente nutritive în timpul sarcinii și alăptării, copilului i se vor asigura cantități suficiente de DHA prin intermediul mamei. Conform legii, formulele de început conțin DHA!

### IODUL

... este rar întâlnit în alimentele din surse vegetale, acesta este motivul pentru care vegetarienii ar trebui să se asigure că primesc suficient. Tu și familia ta ar trebui să folosiți întotdeauna sare iodată și să consumați lapte și produse lactate în mod regulat. În sarcină și alăptare mamele ar trebui să primească suplimente de iod. În acest fel, copiii alăptați primesc cantități adecvate de iod din laptele matern, în timp ce sugarii care nu sunt alăptați primesc o cantitate suficientă din formula de lapte.

Deoarece sarea trebuie utilizată numai când copiii ajung să mănânce alimentele gătite pentru întreaga familie, ar trebui să selectați produsele de diversificare care sunt fortificate cu iod, cum ar fi cerealele cu lapte. Dacă hrănești copilul numai cu mâncare preparată în casă, acesta ar trebui să primească un supliment de 50 μg de iod pe zi sub formă de tablete.

*O dietă vegetariană echilibrată cu lapte și produse derivate, legume și cerealele, oferă copilului dumneavoastră suficiente cantități de proteine, zinc și calciu. Pe site-ul nostru hipp.ro, veți găsi o selecție largă de produse vegetariene.*

*Dacă alegeți o dietă vegetariană pentru copilul dvs., vă rugăm să consultați medicul pediatru și să luați în considerare sfaturi nutriționale specializate.*