

VEGETARIJANSKA / VEGANSKA PREHRANA PRI DOJENČKU IN OTROKU

Starost (meseči)	Obroki vegetarijanskega in veganskega dojenčka				
1–6*	MM (materino mleko) ali MN (mlečni nadomestek)				
5–7 ⁰	MM ali MN	a) zelenjavno-krompirjevo-ribja / tofu ³ kaša	MM ali MN	MM ali MN	
6–8	MM ali MN	a) zelenjavno-krompirjevo-ribja / tofu ³ kaša	MM ali MN	b) mlečno-žitna kaša ²	
7–9	MM ali MN	a) zelenjavno-krompirjevo-ribja / tofu ³ kaša	c) žitno-sadna kaša ²	b) mlečno-žitna kaša ²	
10–12 ¹	MM ali MN	žitno-sadna kaša ² ali kruh ⁴ / žita ² in sadje	zelenjavno-krompirjev tofu kaša	žitno-sadna kaša ² ali kruh ⁴ / žita ² in sadje	b) mlečno-žitna kaša ² ali kruh ⁴ , MN, sadje

Opombe:

* Prvih 6 mesecev: materino mleko (MM) ali mlečni nadomestek (MN):

- MN: na osnovi kravjega mleka: pesco-, delni, laktoovo- in lakto- vegetarijanci;
- MN: prilagojeno sojino mleko: ovo- vegetarijanci in vegani.

⁰ Ne pred 17. tednom in ne po 26. tednu: MM ter 1 nov obrok/mesec:

- a) zelenjavno-krompirjevo (ali riž / testenine / polenta ...) - ribja (pesco- in delni vegetarijanci, makrobiotiki) oz. tofu (kosilo);
- b) mlečno-žitna kaša (večerja);
- c) sadno- žitna kaša (malica).

¹ Od 10. meseca dalje: prehod na prilagojeno družinsko prehrano s 5 obroki/dan.

² Žitne kašice: obogatene z železom, brez dodanega sladkorja; za izboljšanje absorpcije železa dodajte sadni sok, obogaten z vitaminom C.

³ Ali drugi nadomestki za meso: jajca (pesco-, delni, laktoovo- in ovo- vegetarijanci), stročnice (npr. pire iz stročnic) in/ali soja (pesco-, delni, laktoovo-, lakto-, ovo- vegetarijanci, vegani in makrobiotiki).

⁴ Kruh ali krekerji ali toast.

Priporočeni vitaminsko-mineralni dodatki za dojene veganske dojenčke:

Hranilo	Priporočena količina
Vitamin K	En odmerek intramuskularno ob rojstvu
Vitamin D	Dodatek 400E vitamina D/dan s pričetkom v 1. tednu po rojstvu
Železo	Profilaktični odmerek s pričetkom med 4. in 6. mesecem
Vitamin B12	0.4 µg/dan ob rojstvu; 0.5 µg/dan od 6. meseca dalje, razen če s prehrano pokrije vse potrebe
Cink	Zlasti pri starejših dojenčkih

- Prehrana do dopolnjenega enega leta starosti naj bo pripravljena brez dodanega sladkorja in soli.
- Doma pripravljeno hrano lahko shranjujemo v hladilniku največ dva dni ali pa jo v majhnih posodicah zmrzemo za kasnejšo uporabo.
- Z medom ali koruznim sirupom naj se otrok seznanja šele po prvem letu starosti, saj lahko ti proizvodi povzročijo otroški botulizem (veganska prehrana med izključuje iz svoje prehrane).

Nasveti za prehrano vegetarijanskih dojenčkov (0–12 mesecev)

Dojenčki, ki se dojijo:

- Lakto- vegetarijanska mati (uživa meso ali ribe manj kot enkrat na teden) naj preveri koncentracijo vitamina B12 v serumu oz. koncentracijo metilmalonske kisline v urinu.
- Veganska mati naj poskrbi za dodajanje vitamina B12 zase in za dojenčka.

Zalivančki:

- Svetujemo prilagojeno sojino mleko.
- Neprilagojeni riževi, sojini in mandljevi napitki niso primerni nadomestki humanega mleka, čeprav so obogateni s kalcijem.

Uvajanje mešane prehrane:

- Zagotovimo nadaljnje dojenje ali najmanj 400 ml začetne formule za dojenčke/dan (vir beljakovin in kalcija).
- Pasirane stročnice ali tofu od dopolnjenega 6. meseca dalje, vendar izdelki iz tofuja niso dober vir železa in vitamina B12, razen če ju dodajamo.
- Zagotovimo dodatek železa pri dojenčkih od 6. meseca dalje.
- Zagotovimo zadostno energijsko gostoto obrokov z dodajanjem rastlinskih olj (repično, orehovo in olivno olje, olje oljne ogrščice, laneno olje).
- Preverimo seznanjenost staršev s pravilno pripravo hrane in njihov dostop do raznovrstnih živil.
- Starši naj vodijo 7-dnevni prehranski dnevnik, ki ga ovrednoti dietetik.
- Starše napotimo na pogovor k dietetiku.

Prehranski nasveti za vegetarijansko prehrano pri predšolskih otrocih

- Zagotovimo zadosten vnos kalcija (mlečni izdelki ali s kalcijem obogateni napitki: sojin, rižev, mandljev).
- Poskrbimo za zadostno energijsko gostoto obrokov.
- Omejimo uživanje surove, nepredelane hrane (slabša prebavljivost v primerjavi s kuhano / fermentirano hrano; otroci jo težje zaužijejo, ker še nimajo v celoti razvitega mehanizma žvečenja).
- Uživajte orehe v mleti obliki (preprečevanje zadušitve).
- Poskrbite za zadosten vnos vitamina B12 in kalcija.
- Izogibajte se pijačam z dodanim sladkorjem, zlasti sladkim gaziranim pijačam.
- Starši naj vodijo 7-dnevni prehranski dnevnik, ki naj ga ovrednoti dietetik.
- Starše napotimo na pogovor k dietetiku.

Vegetarijansko prehrano pri dojenčkih odsvetujemo, saj lahko privede do pomanjkanja osnovnih prehranskih sestavin, ki ogrožajo zdravje dojenčka.