

Vegetarisk mat till barn

Vegetarisk mat är bra både för hälsan och miljön. Det är därför bra om barn tidigt kan lära sig tycka om vegetariska rätter och livsmedel. Små barn behöver dock mycket energi och näring de första åren eftersom de växer så snabbt. Därför behöver maten vara extra energi- och näringstät under barnets första år. Detta material är en översikt över vegetarisk mat. På livsmedelsverkets webbplats finns mer att läsa om både vegetarisk och vegansk mat till barn. Om ni har fler frågor och/eller väljer att ge ert barn helt växtbaserad mat (vegankost), be gärna er BHV-sjuksköterska förmedla kontakt till dietist.

Kan barn äta en helt vegetabilisk kost?

Barn och även spädbarn kan äta vegetarisk mat under förutsättning att den är väl sammansatt. Oavsett vilken typ av vegetarisk kost/måltid man äter är det viktigt att inte bara utesluta livsmedel från djurriket. Barnet behöver då annan mat. Dessa livsmedel behöver ersättas med näringsrika och fullvärdiga vegetariska alternativ. Kosten behöver oftast innehålla berikade produkter och ibland även kompletteras med kosttillskott. Vid en bristfällig vegankost finns risk för allvarliga näringsbrister, tillväxthämning och neurologiska skador. Väljer man att ge sitt barn vegankost krävs mycket goda näringskunskaper och dietistkontakt rekommenderas. Prata med din BHV-sjuksköterska om du ger eller funderar på att börja ge ditt barn vegankost.

Energi, näring och livsviktiga fettsyror

Vid en helt eller delvis vegetarisk kost finns det några ämnen man behöver tänka extra på t.ex. B12, D-vitamin, järn, jod, selen, kalcium, riboflavin, omega-3 (DHA) och protein. Generellt gäller att ju fler livsmedel som plockas bort, desto svårare är det att få till en kost som ger all näring och energi som ett barn behöver. Ni kan läsa mer på livsmedelsverkets hemsida. BVC har även olika faktablad om t.ex. järn, D-vitamin, kalcium och B12 som du kan be att få. Be gärna om ett extra besök på BVC för att vara säker på att ditt barn växer och utvecklas som det ska.

Varje dag behöver barnet äta:

- Proteinkälla - t.ex. baljväxter som bönor, ärter eller linser, Quorn, tofu eller andra sojaprodukter
- Grönsaker och rotfrukter
- Frukt och bär
- Berikad gröt eller välling är en bra järnkälla och innehåller också B12 och kalcium, Ge gärna det tills barnet är två år eller mer.
- Lättmjölk, mellanmjölk eller berikade vegetabiliska drycker (undvik risdryck före sex års ålder). Ca 5 dl per dag är lagom från ca 1 års ålder. I den mängden ingår också välling, fil och ost. Fråga om faktablad om du vill veta mer.
- Rapsolja och rapsoljebaserade matfetter
- Börja försiktigt med att ge barnet lite fullkornsprodukter från ca 1 års ålder.
- Vid behov: tillskott av t ex B12 och D-vitamin i form av berikade produkter och/eller kosttillskott.

En (lakto-ovo) vegetarisk tallriksmodell

Tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel för att få balanserade och näringsrika måltider. Nedan är en tallriksmodell anpassad för en vegetarisk måltid:

- En del av tallriken består av grönsaker, rotfrukter, frukt och bär
- En del av tallriken består av potatis, pasta, ris, bulgur, quinoa, couscous, matgryn, bröd etc.
- En lite mindre del av tallriken består av bönor, ärtor, linser, tofu, Quorn, sojabönsprodukter, vegobiffar etc. (ägg, ost, mjölkprodukter)



Lugn och fin mage

Barn kan få bullrig och lös mage om mycket fibrer och gasbildande livsmedel som kål, bönor, ärtor och lök ingår. Om så är fallet kan man prova att minska mängden gasbildande- och fiberrika livsmedel samt finfördela maten mer. Att ge bröd som inte är så fiberrikt samt gröt och välling utan fullkorn kan också lugna magen.

Baljväxter är kända för att vara gasbildande. Adzukibönor, mungbönor och linser brukar vara mindre gasbildande. Groddar är näringsrika och ger sällan problem med magen. Om man kokar torkade bönor finns det också lite knep för att minska den gasbildande effekten. Blötläggning och byte av kokvattnet kan hjälpa, liksom att man finfördelar dem väl. Man kan också klämma ur innehållet och slänga skalerna. Men framför allt är det viktigt att introducera baljväxter i lugn takt så barnets mage hinner anpassa sig.

Läs mer

- www.livsmedelsverket.se - Bra mat för spädbarn
- www.livsmedelsverket.se – Vegetarisk mat till barn
- www.livsmedelsverket.se – Vegansk mat till barn
- **Mega Vego**; Sara Ask & Lisa Bjärbo, Ordfront 2017
- **Grön mat för gravida och barnfamiljer**; Elisabeth Kylberg, Åsa Strindlund. Förlagshuset Gothia, 2016.
- **Vår gröna kokbok**; Sara Bergner. Nordstedts förlag, 2018
- **Vegetariska kokboken**; Inga-Britta Sundqvist, Massolit förlag, 2015.
- **Vår kokbok Vegan**; Sara Bergner. Nordstedts förlag, 2019