

# VEGETARAS VAIKAS – SVEIKAS VAIKAS?



Lietuvoje vis dar vyrauja nepalankiai vegetarišką mitybą vertinantis požiūris. Mitybos rekomendacijose svarbią vietą užima gyvūninės kilmės produktai kaip mėsa, žuvis, pienas, kiaušiniai. Visa tai rekomenduojama vartoti kasdien (ar rečiau), bet saikingai.



## Ne visi vegetarai maitinasi vienodai:

- Lakto – ovo vegetaras atsisakoma vartoti bet kokią mėsą (įskaitant ir žuvį, vėžiagyvius, paukštieną), bet toliau vartojami gyvūninės kilmės produktai (pienas, kiaušiniai, medus ir kiti).
- Lakto – vegetaras nevartojama mėsa ir kiaušiniai, bet vartojami pieno produktai, medus.



- Ovo - vegetaras atsisako visų gyvūninės kilmės produktų išskyrus kiaušinių.
- Veganas atsisako visų gyvūninės kilmės produktų.





Ar naudinga vegetarinė mityba vaikams daugelio specialistų nuomonė skiriasi.

Vaikai vegetarai būna lieknesni už bendraamžius valgančius mėsą, o tai svarbu, kuomet kalbama apie nutukimo paplitimą.



B grupės vitaminų ir geležies vegetariškai besimaitinant gali pakakti, kuriuos galima gauti ir su augalinės kilmės maistu, tačiau būtinas kuo įvairesnis maistas, kuris lengviau padeda pasiekti maistinių medžiagų ir energijos tinkamą balansą.



Kopūstai, brokoliai yra geras kalcio šaltinis, tačiau ar tikrai vaikas tokių produktų suvalgytų kasdien 1,5 kg, jei norime palaikyti tinkamą šio mineralo kiekį organizme.



Sunku besimaitinant tik augalinės kilmės maistu gauti tinkamą geležies, cinko ir vitaminų A, D, B12 kiekį.





Veganai, kurie nevalgo visiškai jokio gyvūninio maisto, negauna vitamino B12 nes augaliniame maiste yra tik neaktyvi jo forma. Šio vitamino stoka sukelia mažakraujystę ir neurologinius sutrikimus.



Vegetarai mažiau suvalgo baltymų, reikalingų kalciui sulaikyti kauluose.

Vaikams, nevalgantiems mėsos, gali trūkti cinko, kuris ypač svarbus augimui, imuninei sistemai ir normaliai lytinei brandai.



Vegetariškos mitybos trūkumai:

Augalinis maistas (išskyrus sojos pupas ir ankštinius) netobulas, nes trūksta vienos ar kitos aminorūgšties.



Iš gyvulinio maisto (ypač mėsos) rezorbuojama 30 proc. Viso mėsoje esančio geležies kiekio, o iš augalinio maisto tik 10 proc.

## NUTRIENTS THAT SUPPORT GROWTH FOR VEGAN KIDS

@vegan.kids.nutrition

- ① zinc
- ② calories
- ③ iron
- ④ protein
- ⑤ B-vitamins





Nei piene, nei kiaušiniuose nėra pakankamai jonizuotos Fe. Fitino rūgštis, esanti košėse, reaguoja su augalų Fe ir sudaro netirpų junginį. Geležies deficitas atsiranda po 4 mėnesių nuo vegetarizmo pradžios, kai išsekvojamos organizme esančios (kepenyse, kaulų čiulpuose) geležies atsargos.



Vegetarų mityba turėtų būti papildyta riešutiniu sviestu, džiovintais vaisiais, duona, grūdų patiekalais, saikingai saldumynais ir riebalais, nes augalinis maistas mažai kaloringas ir teikia nedaug energijos.



Vegetarai, siekdami bent dalinai kompensuoti baltymų stygių, vartoja sojų produktus, tačiau naujausiais duomenimis, sojų produktai slopina virškinimo fermentus, baltymų, kalcio, geležies, vario ir cinko pasisavinimą, tuo dar labiau padidindami maisto medžiagų trūkumą...



Nors vegetarinė mityba gali būti tinkamas būdas išsaugoti sveikatą, neteisingai subalansuota mityba gali sukelti ir sveikatos problemų.

