

Je li vegetarijanstvo zdravo za djecu?

Autor dr Vesna Vucicevic
Četvrtak, 12 Lipanj 2014 08:51



Vegetarijanstvo je sve popularniji stil života, ali istovremeno izaziva mnoga pitanja i nedoumice, osobito kod roditelja s malom djecom. Bezmesna prehrana ima brojne dokazane zdravstvene prednosti, smanjuje rizik srčanih oboljenja, probavnih poteškoća, šećerne bolesti, alergija i karcinoma, međutim da li je prihvatljiva za djecu? Sadrži li dovoljno bjelančevina, vitamina, minerala? Osigurava li snažan imunitet?

Postoji više vrsta vegetarijanske prehrane, veganska koja podrazumijeva samo biljne namirnice, pesce-vegetarijanska koja obuhvaća ribu, semi-vegetarijanska koja uključuje piletinu, te lakto-ovo-vegetarijanska s konzumacijom mlijeka, sira i jaja za koju nutricionisti smatraju da nudi dovoljno hranjivih tvari za zdrav razvoj djece. Za pravilan razvoj dječji organizam treba dovoljnu količinu proteina, osobito esencijalnih aminokiselina koje ne može sam proizvesti, nego ih dobiva putem mesnih prerađevina.

Upravo manjak životinjskih namirnica kao izvora bjelančevina neupućeni navode kao glavnu zamjerku vegetarijanstva, ali u „zelenoj“ prehrani nadomještaju ih sojini proizvodi poput tofua i tempeha, te pšenično „meso“ - seitan koji su sve dostupniji u trgovinama zdrave hrane. Slično je s vitaminom B12 koji je neophodan za normalan rad neurona, a nalazi se u jetrima, jajima, mliječnim proizvodima, te se malim vegetarijancima preporučuje po potrebi uzimanje dodataka prehrani u vidu kapi i tableta, kao i kod deficita drugih mikroelemenata npr. vitamina D.

Vitamin D zajedno s kalcijem ima važnu ulogu u izgradnji kostiju i zubi, a prisutan je u zelenom povrću, žitaricama i suhom voću, koji su ujedno i bogat izvori željeza. Statistički podaci o

Je li vegetarijanstvo zdravo za djecu?

Autor dr Vesna Vucicevic

Četvrtak, 12 Lipanj 2014 08:51

razlikama djece koja se hrane mesnom odn. bezmesnom prehranom još uvijek nisu potpuni, ali ne pokazuju značajnije razlike u visini i težini, te obrambenom stanju organizma. Hraniti se prema vegetarijanskim principima znači jesti raznoliko, u pogledu namirnica i načina pripreme, a opasnost leži u jednoličnom ponavljanju određenih jela čemu se djeca često sklona i može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih poremećaja.

Način prehrane roditelji trebaju prilagoditi dobi i potrebama djece, bez nametanja restriktivnih stavova, poštujući njihove želje i navike, a pri sastavljanju jelovnika uputno je savjetovati se s nutricionistom, te obavljati redovite liječničke preglede. Pravilni i uravnoteženi "zeleni" obroci predstavljaju zdravu alternativu modernoj, industrijaliziranoj prehrani i omogućuju djeci normalan psihofizički razvoj i sretno odrastanje.

dr. Vesna Vučićević

urednica Medikus.hr

"Doktor u kući"-srpanj 2014.

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}