magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 5. 3. 2014 | tla

Dítě v rodině vegetariána

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Dite-v-rodine-vegetariana__s10013x8203.html

Zabíjení zvířat kvůli masu se vám příčí, jste zapřísáhlá vegetariánská rodina. Teď ale váháte, jak nastavit jídelníček vašemu dítěti. Má stejně jako vy jíst jen rostlinnou stravu a bude mu to ke zdravému tělesnému a duševnímu vývoji stačit?

Chcete-li mít dítě zdravé, rozhodně se pro něj nehodí žádné stravovací extrémy, jako je například makrobiotika, veganství a podobně.

Pokud jste se rozhodli, že z dítěte vychováte vegetariána, pak byste měli být při sestavování jeho jídelníčku velmi pozorní. **„Pokud je vegetariánský jídelníček opravdu dobře poskládaný a jeho součástí jsou vejce a mléčné výrobky, pak ho mohou dodržovat i děti,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Není bílkovina jako bílkovina

Bílkoviny v potravinách rostlinného původu nejsou tak hodnotné, jako v živočišných produktech. Vždy je v nich některé z nepostradatelných aminokyselin málo. **„Proto se musí důsledně kombinovat různé druhy obilovin, luštěnin, jídelníček musí být velmi pestrý,“** zdůrazňuje dietoložka.

Pozor na železo a vitamín B12

I když dítěti zajistíte pestrou rostlinnou stravu, stále hrozí riziko, že bude mít malý příjem železa. Z rostlinných potravin není jeho využití příliš dobré. Jeho hlavním zdrojem je maso, a to zejména červené. **„Nelze to podceňovat. I jeho mírný nedostatek, který se nemusí projevit laboratorně, může u dětí způsobit poruchy pozornosti, horší výsledky při učení, únavu,“** varuje Karolína Hlavatá.

Absence masa v dětské stravě může způsobit i problémy s nedostatkem vitamínu B12, který je důležitý pro správnou činnost nervového systému a krvetvorbu.

Bez ryb? Problém!

Vyřadíte-li z jídelníčku vašeho potomka i ryby a rybí tuk, riskujete, že mu budou scházet omega 3 mastné kyseliny. „Tělo si je neumí vyrábět. Nedostatek se může projevit v růstu a ve vývoji mozku a nervové tkáně. Působí také na srdce, cévy a vývoj zraku,“ upozorňuje dietoložka.

Vláknina je příliš objemná

Vegetariánství stojí na zelenině, ovoci, luštěninách a obilovinách, které jsou bohaté na vlákninu. Její vysoký příjem v dětském věku vede k narušování vstřebávání vápníku a železa. Navíc vláknina je objemná. **„Když dítě, které má menší žaludek než dospělý, zkonzumuje mísu salátu, už nesní plnohodnotné jídlo bohaté na bílkoviny nebo kvalitní tuky,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Vývoj dítěte pozorně sledujte

I když se sami stravujete vegetariánsky a máte s tím osobně dobrou zkušenost, pokud jde o dítě, raději kontaktujte nutričního terapeuta, který odborně s ohledem na konkrétní zdravotní stav a vývoj vašeho potomka, zhodnotí jeho jídelníček a poradí vám s jeho skladbou. **„V každém případě je třeba dítě měřit, vážit, pozorně sledovat jeho růst i duševní vývoj. V okamžiku, kdy zaznamenáte propad, například v růstu či hmotnosti a tak dále, je třeba vyhledat odborníka,“** dodává Karolína Hlavatá.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz