

# Vegetarisk barnmat



## Visst kan ditt barn leva vegetariskt!

När ditt barn ska börja äta brukar man börja med olika puréer där man naturligt börjar med olika vegetariska blandningar.

Det går givetvis också i fortsättningen att leva på vegetarisk kost utan att man behöver vara orolig för att barnet inte skall få i sig det som behövs. Rent näringsmässigt är det helt enkelt inte nödvändigt att äta kött, fisk, skaldjur eller ägg.

### Vegetarisk kost består av:

sädesprodukter (vete, råg, korn, havre, råris, avorioris, bovete och hirs i form av bröd, pasta, gröt, mysli och varmrätter), baljväxter (alla slags ärter, bönor och linser - både torkade, färska eller frysta som brytbönor el. bondbönor), grönsaker, rotfrukter, mjölkprodukter, nötter, frön (sesam- och solrosfrön), frukt och bär.

### Energi- och näringstät mat

Maten bör vara allsidig med mycket kalorier för att täcka det växande barnets energibehov. Kosten ska innehålla lagom mycket fett och kostfibrer. Råa grönsaker, rotsaker samt färsk frukt och bär bör ätas varje dag. Speciellt viktiga är gröna blad och bär. Börja med saft, mos och sedan finfördelad föda för att sakta vänja barnet vid olika smaker och konsistenser. Det är alltid viktigt att vara noga med kvalitén på maten till barn. Välj helst ekologiskt odlade produkter och mat med så lite tillsatser som möjligt. I raffinerade produkter som vitt mjöl och vitt ris har mycket av näringsämnen gått förlorade? välj därför helst fullkornsprodukterna.

### Vegankost

I vegankost ingår inte mejeriprodukter. I stället för komjölk finns det idag många växtmjölksalternativ att välja bland, t.ex. soja-, havre- eller rismjölk. Du kan också göra din egen mjölk på t.ex. sesamfrön i en mixer. Se till att inte glömma bort och komplettera ditt barns vegankost med vitamin B12, då detta vitamin enbart finns i animaliska produkter. Fråga på Apoteket! Att amma länge är den bästa starten inte bara veganbarn utan alla barn kan få.

### Var finns protein?

Protein finns det tillräckligt av i vegetariska kosten. Idag är snarare risken att vi får i oss för mycket protein. Människan behöver dagligen högvärdigt protein; de 8 livsnödvändiga aminosyrorna (9 för barn) som kroppen inte själv kan framställa. Det finns livsmedel som innehåller alla dessa aminosyror t.ex. baljväxter som ärter, bönor, speciellt sojabönor och produkter där av, mjölkprodukter och mindre mängd i potatis, gröna bladgrönsaker och näringsjäst. Det finns även protein i många andra livsmedel som kompletterar varandra, t.ex. bröd, gröt, mysli, hirs och andra spannmålsprodukter, nötter, linser och andra baljväxter.

## Hur är det med järn?

Mineraler att ha i åtanke är förutom järn även kalcium, zink och selen samt för veganer även vitamin D och B 12. Järn finns bl.a. i baljväxter, gröna bladgrönsaker (som persilja, nässla och grönkål), broccoli, hirs, fullkornsprodukter, torkad frukt som russin och aprikoser, bär t.ex. jordgubbar, nyponskalspulver, oskalade sesamfrön, nötter och mesost. Järnupptaget ökas om C-vitaminrika livsmedel äts vid samma måltid.

## Tips

Det finns många olika specialprodukter att utforska. Det går att variera mellan många goda grötar. T.ex. gröt av grahamsmjöl/gryn, dinkel (närlingsrikt alternativ till vete), bovete, boveteflingor, hirs, hirsflingor, hirsmanngryn, majsmanngryn (polenta), ris, korngryn, olika sädesflingor, välling på havremust. Sädesslagen kan naturligtvis också kombineras på olika sätt t.ex. hirsmanngryn och grahamsmjöl. Söta gärna gröten vid tillagningen med torkad frukt som russin, dadlar, aprikoser, fikon (i stället för sockrad sylt).

## Inte svårt

Vegetarisk mat är lätt att laga ? inte svårare än annan barnmat. Med hjälp av en mixer, matberedare eller vitlökprens kan du lätt få rätt konsistens på maten. Använd din fantasi, men ha inte för höga krav på dig själv. Lycka till med den viktiga uppgiften att ge ditt barn en bra start i livet!

Kåre Engström  
dietist

Lisa Dansen Wikström  
fyrbarnsmor, (familjen lever vegetariskt)

## Läs tips!

VEGETARISK BARNMAT - Lactovegetariska matsedelsförslag för barn under 2 år, skriven av Elsa Laurell.



## VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell

(Lactovegetariska matsedels-  
förslag för barn under 2 år)

Best.nr: B-103