



Питание ребенка вегетарианца

Самым важным вопросом является то, как организовать для ребенка правильное питание, чтобы его организм ни в чем не нуждался и получал все необходимые для роста и развития вещества? Рассмотрим те продукты, которые должны находиться на столе всегда в любом случае.

Молочные продукты

Содержит кальций, необходимый для роста зубов, правильного формирования костей. Молочные продукты нельзя исключать никоим образом. Хотя бы два раза в неделю нужно обязательно давать детям творог, кефир, снежок или йогурт. Дети должны регулярно есть сыр, желательнее в твердом виде и сливочное масло. Было бы совсем неразумно лишать его этих продуктов.

Зерновые продукты

Сюда относятся многочисленные каши из столь полезных и популярных круп: гречневая, рисовая, ячневая, перловая. В крупах содержатся железо, фосфор, которые ничем нельзя заменить.

Яйца

Источник белка и витаминов группы В. Вы сами, если желаете, можете отказаться от потребления яиц, ребенку же они нужны для полноценного питания.

Фрукты

Если уж вы сознательно ограничили ребенка в мясе, то не забывайте хотя бы о фруктах. От них никакого вреда точно не будет, одна польза. Если у ребенка нет аллергии на цитрусовые, то можно давать их: апельсины богаты витамином С. Чтобы фрукты больше радовали ребенка, сделайте из них фруктовый салат. Его можно заправить лимонным соком или йогуртом.

Овощи

Это основа вегетарианского питания. Из овощей можно приготовить множество вкусных и полезных блюд: салаты, овощное рагу, супы. Огромный простор для фантазии и полета мысли! Можете готовить специально для ребенка каждый день и очень вкусно. К примеру: салат из капусты, моркови и лука, отварной картофель с зеленью петрушки или укропа.

Сладкое

Все дети любят шоколад, конфеты, печенье. Не нужно уменьшать количество порций или сводить их потребление до двух раз в неделю. Конечно, если есть много продуктов, содержащих сахар, то могут испортиться зубы. Но все же можно побаловать ребенка. Покупайте ему шоколадное печенье, конфеты, даже если сами совсем не употребляете эти продукты в пищу. Ведь это выбор вашего ребенка. Испеките ему сладкий пирог или торт. Посмотрите, с каким удовольствием он будет уплетать все это дело за обе щеки!

Дети — веганы. Заключение

Дети — веганы получают все необходимые им продукты из растительных источников и потому могут отказаться от продуктов животного происхождения. Трудно поверить, но они прекрасно чувствуют себя без мяса, рыбы, голубцов, курицы. Возможно, все дело в привычке, но больше в здоровом полноценном питании. Продукты растительного происхождения намного полезнее и богаты витаминами.

Таким образом, ребенка вполне можно приучить есть вегетарианскую пищу без ущерба для здоровья. Но только в этом случае организуйте ему правильное здоровое питание, состоящее из овощей, фруктов, молочных продуктов и вкусного десерта.