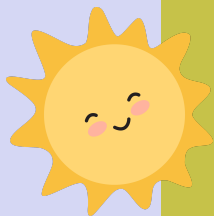


Lakto-ovo- ja laktovegetaariset ruokavaliot ovat monipuolisesti koostettuina koko perheelle soveltuvia.



Kasvispainotteisella ruokavaliolla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia veren rasva-arvoihin ja verenpaineeseen.

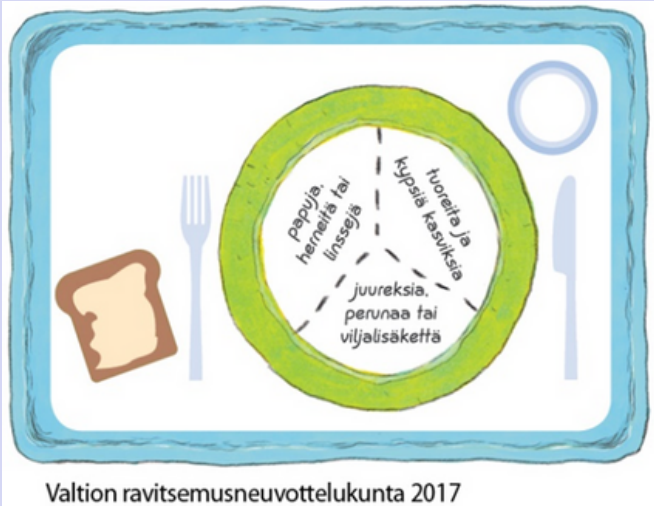


Monipuolisuus on tärkeää eri ravintoaineiden saamiseksi ja myös turvallisuuden vuoksi. Lisäksi on hyvä huolehtia riittävästä syömisestä

Taulukko eri ruoka-aineiden sisällyttämisestä imeväisen ruokavalioon

Lapsen ikä	Ruokavalion peruseriaatteet	Muuta huomioitavaa
0-6kk	<ul style="list-style-type: none"> Rintamaito tai/ja äidinmaidonkorvikkeet 	<ul style="list-style-type: none"> Soija/riisi/kaura/siemenjuomat eivät ole äidinmaidonkorvikkeita, eikä niissä ole kaikkia vauvan tarvitsemia ravintoaineita Kiinteiden aloitus aikaisintaan 4 kk alkaen ja viimeistään 6 kk alkaen.
4-6kk	<ul style="list-style-type: none"> Ensimmäiset kiinteät lisäruoat Peruna, kasvikset, juurekset, hedelmät ja marjat Soseena tai pehmeinä isoina paloina lapsen valmiuksien mukaan Kiinteät tarjotaan aluksi imetyksen jälkeen 	<ul style="list-style-type: none"> Runsaasti nitraattia sisältävien kasvien välttäminen alle vuoden iässä: pinaatti, punajuuri, erilaiset lehtisalaatit, tuoreet yrtit, lehtikaali, kyssäkaali, kurpitsa, retiisi, varsiselleri, fenkoli, idut, juuresmehut sekä pienet varhaisperunat.
5-6 kk	<ul style="list-style-type: none"> Puuroja ja muita viljatuotteita, pastaa ja riisiä Suolattomat pähkinät jauhettuina Kananmuna 	<ul style="list-style-type: none"> Viljatuotteita riittävän energian ja raudan saannin turvaamiseksi Tuore- ja raakapuuroja ei anneta niiden huonon sulavuuden vuoksi
6-8 kk	<ul style="list-style-type: none"> Soijavalmisteet (jauho, rouhe, suolaton tofu) Quorn Linssit, tuoreet ja pakastetut herneet ja vihreät pavut, suolattomaan liemeen säilötyt pavut, kikherneet ja linssit. 	<ul style="list-style-type: none"> Riittävä proteiinin ja raudan saanti Ruokiin lisätään päivittäin tarvittaessa 2 tl öljyä riittävän energiansaannin turvaamiseksi. Huuhto kuivat ja säilötyt palkokasvit huolellisesti ennen käyttöä
10-12 kk	<ul style="list-style-type: none"> Hapanmaitovalmisteet kuten jogurtit, viili, raejuusto sekä maito ruoanvalmistuksessa Kasvipohjaiset jogurtit sekä kasvipohjaiset juomat ruoanvalmistuksessa 	<ul style="list-style-type: none"> Ei juomana ennen 1v., mutta esim. ruoanvalmistuksessa
yli 12kk	<ul style="list-style-type: none"> Kuivatut herneet, pavut ja siemenet Rasvatonta maitoa ja kasvipohjaisia juomia voi käyttää ruokajuomana (pl. riisijuoma) 	<ul style="list-style-type: none"> Herneet ja pavut tulee antaa huolellisesti huuhdeltuina, liotettuina ja pakkauksen ohjeen mukaan kypsennettyinä Siemeniä max 1 rkl/pv Alle 6 vuotiaalle ei riisijuomaa juomana

Kasvissyöjien lautamalli eroaa hieman perinteisestä lautasmallista. Kasvissyöjien lautasmallissa kasviksia, hiilihydraatin- ja kasvisproteiininlähdettä on kutakin 1/3 lautasesta.



Imeväisikäisten ja lasten kasvisruokavaliot

Vegaaniruokavalion noudattaminen vaatii enemmän tarkkuutta.

- Vegaaneille ja niukasti maitotuotteita ja muita eläinkunnan tuotteita nauttiville suositellaan lisäksi joitain ravintolisiä
- Suositeltavaa on olla yhteydessä ravitsemusterapeutin kanssa.

