En mångsidig lakto-ovo- och laktovegetarisk kost passar hela familjen.

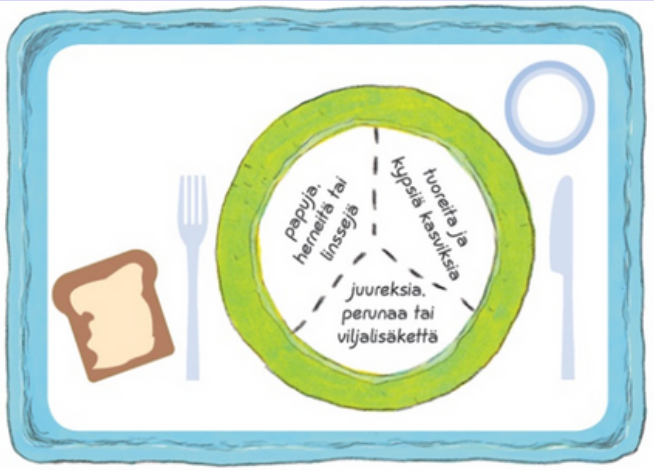
Växtbaserad kost påverkar blodfetter och blodtryck positivt.

Mångsidigheten är viktig för att säkerställa tillräckligt intag av alla näringsämnen. Ytterligare är det viktigt att äta tillräckligt.

Olika födoämnen för spädbarn i olika åldrar

Ålder	En grundläggande princip i kosten	Annat att tänka på
0-6 mån	- modersmjölk och/eller modersmjölksersättning	- Soja/ris/havredrycker passar inte som modersmjölksersättning, eftersom där inte finns alla de näringsämnen som en baby behöver - Fast mat tidigast vid 4 månader och senast vid 6 månader
4-6 mån	- Den första fasta födan - Potatis, grönsaker, frukt och bär - Som mosad eller små bitar - Den fasta maten serveras efter amningen	- Undvik grönsaker som innehåller rikligt med nitrat för barn under 1 år: spenat, rödbeta, olika bladsallater, färska örter, grönkål, kålrabbi, pumpa, rädisa, blekselleri, fänkål, groddar och rotfruktssafter, samt små nypotatisar
5-6 mån	- Gröt och andra spannmålsprodukter, pasta och ris - Osaltade finfördelade nötter - Ägg	- Gröt för att garantera ett tillräckligt energi- och järnintag - Rågrötar bör undvikas eftersom de smälter dåligt
6-8 mån	- Sojaprodukter (mjöl, kross, saltfri tofu) - Quorn - Linser, färska/djupfrysta ärter och gröna bönor, och osaltade burklinser/bönor/ärter/kikärter.	- Tillräckligt protein- och järnintag - 2 teskedar olja tillsätts dagligen så att energiintaget är tillräcklig. - Skölj väl konserverade baljväxter innan tillredning
10-12 mån	- Surmjölksprodukter såsom yoghurt, fil, grynost, samt mjölk i matlagningen - Växtbaserad yoghurt, samt växtbaserade drycker i matlagningen	- Ej som dryck före 1 års ålder men nog vid matlagning
över 12 mån	- Torkade ärter, bönor, och nötter och frön - Fettfri mjölk eller växtbaserade drycker som matdryck (inte risdryck)	- Ärter och bönor ska vara väl sköljda och genomkokta enligt förpackningens instruktion - Frön max 1 msk/dygn - Inte risdryck för barn under 6 år

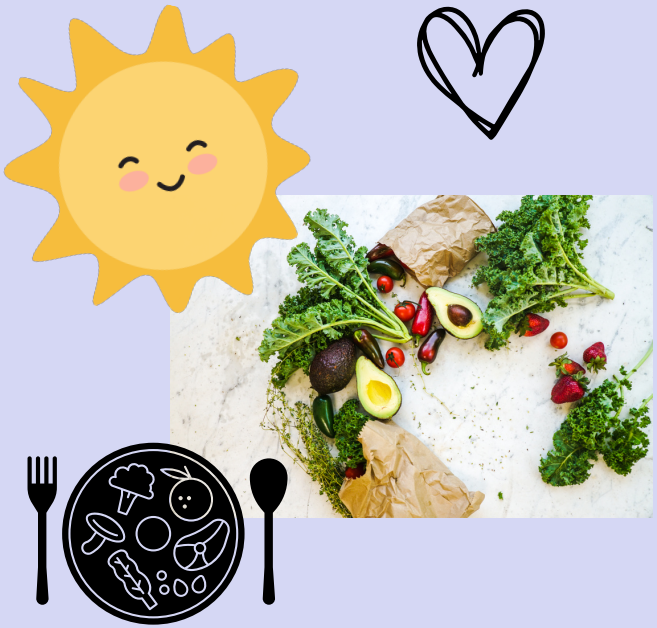
Vegetariska tallriksmodellen skiljer sig från vanliga tallriksmodellen. Den vegetariska tallriksmodellen innehåller grönsaker, kolhydratkällor och proteinkällor 1/3 av varje.



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Det behövs mer noggrannhet om man följer vegankost.

- Om man vill ge vegankost till ett barn bör kosten vara mångsidig och ytterligare näringstillskott behövs, eftersom det annars finns risk för näringsbrist.
- Det är rekommenderat att vara i kontakt med näringsterapeut

Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

Vegetarisk kost för barn