

Vegan Nutrition in Pregnancy and Childhood

[source]

by Reed Mangels, Ph.D., R.D. and
Katie Kavanagh-Prochaska, Dietetic Intern

Summary: A well-planned vegan diet can easily be used during pregnancy, breastfeeding, and childhood.

1. Basic Needs in Pregnancy

During pregnancy, the body requires extra calories, protein, vitamins, and minerals in order to support the baby's growth and to allow for changes in the mother's body. Important considerations in pregnancy include calories, protein, vitamin B12, iron, calcium, vitamin D, zinc, and folate.

Calories

Pregnant women, in general, need an additional 300 calories per day, beginning in the second trimester. The extra calories allow for the mother's body to change and the baby to grow. Your calorie needs may vary according to your pre-pregnancy weight and the amount of weight which you need to gain. Adding nutritious snacks to your daily routine is one way to get extra calories.

Веганське харчування під час вагітності та в період дитинства

Рід Мангельс, PhD, сертифікована дієтологиня
Кейті Кавангх-Прочаска, сертифікована дієтологиня

Резюме: Добре сплановане веганське харчування може бути легко використано під час вагітності, грудного вигодовування та дитинства.

1. Основні потреби під час вагітності

Для підтримки росту дитини та змін у власному організмі вагітним жінкам необхідно отримувати додаткові калорії, білки, вітаміни й мінерали. Крім калорійності їжі особливо важливо контролювати надходження достатньої кількості білків, докозагексаєнової кислоти (ДГК), вітаміну B12, заліза, кальцію, вітаміну D, цинку, йоду і фолієвої кислоти.

Калорії

У другому триместрі вагітності в середньому необхідно щодня вживати 340 додаткових калорій. У третьому триместрі їх потрібно вже 450 (**прим. ред.: оригінальну цифру змінено відповідно до статті**). Вони направляються на підтримку росту дитини та змін в організмі жінки. Необхідна кількість калорій може відрізнятись залежно від ваги жінки до вагітності, рівня її активності, а також від ваги, яку їй необхідно набрати. Один із способів отримання додаткових калорій – це введення поживних закусок в щоденний раціон.

Protein

Protein recommendations in pregnancy call for an additional 10 grams (for 25-50 year olds) or 14 grams (for 19-24 year olds) of protein. Some examples of protein-rich foods are plain, enriched soymilk; tofu; tempeh; cooked beans; and nuts and nut butters. Eating a wide variety of nutritious foods will help pregnant women get the additional protein they need.

Docosahexaenoic Acid (DHA)

(added from [this page](#))

DHA is a type of fat that is mainly found in fatty fish. It seems to be important in the development of the brain and the retina, a part of the eye. Some DHA can be made from another fat called linolenic acid that is found in flaxseed, flaxseed oil, canola oil, walnuts, and soybeans. Choosing these foods regularly and avoiding foods containing trans fats that can interfere with DHA production, can help to enhance DHA production. Some women may opt to use a vegan DHA supplement produced from microalgae.

Vitamin B12

Vitamin B12 is used for tissue synthesis and requirements are increased during pregnancy.

Some good sources of vitamin B12 are vitamin B12 fortified soymilks and fortified tofu, some fortified ready-to-eat cereals, and Vegetarian Support Formula nutritional yeast. A little more than a tablespoon of Vegetarian Support Formula will provide the recommended amount of vitamin B12.

This is a critical nutrient, so if your diet does not include these foods daily, use a vegetarian prenatal vitamin with vitamin B12.

Білки

Під час другого й третього триместру вагітності додатково потрібно 25 грам білків. Додавши до середньостатистичної норми ще 25 грам, ми отримуємо, що вагітним жінкам потрібно 71 грам білків на день (**прим. ред.: оригінальну цифру змінено відповідно до статті**). До рослинних продуктів, багатих білками, належать звичайне або збагачене соєве молоко, тофу, темпе, варена квасоля, горіхи й горіхові пасти. Вживання різноманітних рослинних продуктів допоможе вагітним жінкам отримати необхідні додаткові білки.

Докозагексаєнова кислота (ДГК – омега-3 жирна кислота)

(текст додано з [цієї статті](#))

Вважається, що ДГК відіграє важливу роль в розвитку головного мозку й очей. Наш організм здатний переробляти частину альфа-ліноленової кислоти (ALA) в ДГК. ALA – це вид жирних кислот, які містяться в насінні льону, лляній олії, рапсовій олії, волоських горіхах і сої. Однак з огляду на те, що наш організм не здатний ефективно переробляти ALA в ДГК, вагітним жінкам рекомендується приймати вітамінні добавки з ДГК на основі водоростей.

Вітамін B12

Вітамін B12 необхідний для розвитку нервової системи плоду, тому під час вагітності необхідно підвищити його споживання.

Хорошими джерелами вітаміну B12 є збагачені ним продукти, наприклад, соєве молоко, вегетаріанські замітники м'яса, сухі сніданки та харчові дріжджі. В одній столовій ложці харчових дріжджів марки "Red Star Vegetarian Support Formula" міститься достатньо B12, щоб задовольнити денну потребу вагітної жінки.

Вагітним жінкам вкрай важливо вживати цей вітамін. Якщо їхній раціон не містить вищеперелічені продукти, то їм необхідно

Iron

Iron is needed for increased maternal blood volume and to form the baby's blood. Anemia can be a problem during any pregnancy, regardless of your diet. All pregnant women need to eat foods rich in iron, such as green leafy vegetables, dried beans and legumes, and dried fruits. Eating iron-rich foods with citrus fruits can increase iron absorption.

An iron supplement may be necessary if you cannot get enough iron from your diet.

Calcium/Vitamin D

Calcium and vitamin D work together for bone and teeth health and development. Calcium absorption increases in pregnancy and may compensate for increased needs. **Pregnant women should eat 4 or more servings of calcium-rich foods daily**, including some green leafy vegetables, and calcium-fortified tofu, soymilk, and orange juice. Calcium supplements, on days your appetite is poor, are also an option. Vitamin D is found in fortified soymilk and fortified breakfast cereals.

Zinc

Zinc is necessary for growth and development. The recommended intake for zinc increases during pregnancy. Good sources of zinc include peas, beans, brown rice, spinach, nuts, tofu, and tempeh.

Iodine

(added from [this page](#))

використовувати пренатальні вітаміни, що містять вітамін B12.

Залізо

Вагітним жінкам необхідно вживати більше заліза внаслідок збільшення об'єму крові в організмі, а також для формування крові плоду. Залізодефіцитна анемія є актуальною проблемою вагітних жінок незалежно від стилю харчування. Всім вагітним жінкам необхідно вживати багаті залізом продукти, зокрема листову зелень, квасолю, сочевицю, горох, тофу та цільні злаки.

Добавки заліза можуть бути необхідні, якщо ви не можете отримувати достатньо заліза з вашого раціону.

Кальцій та вітамін D

Кальцій та вітамін D взаємодіють один з одним при формуванні кісток і зубів. Під час вагітності організм засвоює кальцій краще, ніж зазвичай, що допомагає задовольнити збільшену потребу в цьому мінералі. Вагітним жінкам необхідно щодня вживати як мінімум вісім порцій багатих кальцієм продуктів (**прим. ред.: оригінальну цифру змінено відповідно до [статті](#)**). До них належать листова зелень і збагачені кальцієм тофу, соєве молоко та апельсиновий сік. Крім того, можна вживати кальцій у вигляді вітамінів, особливо в ті дні, коли немає апетиту. Вітамін D міститься в збагаченому соєвому молоці та збагачених сухих сніданках.

Цинк

Цинк необхідний для росту й розвитку. Під час вагітності жінкам потрібно більше цинку. До хороших джерел цинку належать горох, квасоля, збагачені сухі сніданки, горіхи, насіння, пшеничний зародок, тофу та темпе.

Йод

(текст додано зі [статті](#))

Pregnant vegans who use salt should use iodized salt at the table or in cooking. The American Thyroid Association recommends that pregnant women living in the United States and Canada take a prenatal vitamin containing 150 micrograms of iodine daily.

Folate

Folate is important even before you know you are pregnant, so all women of childbearing age should be getting at least 400µg (micrograms) per day. The need for folate increases in pregnancy, to 600µg per day. Dark leafy greens, whole grains, and orange juice are rich sources of folate. Vegan diets are often high in folate.

2. Basic Needs During Breastfeeding

The best diet for breastfeeding is very similar to the diet recommended for pregnancy. Calorie, protein, and vitamin B12 needs are slightly higher, while the need for iron is reduced.

It is a good idea to use a standard prenatal vitamin shortly before, during, and after pregnancy, along with eating a well-balanced diet.

3. Basic Needs for Infants (0-1 years)

The ideal food for a vegan baby's first year of life is breast milk. Benefits to the breastfed baby include enhancement of the immune system,

Вагітні веганки, які включають в свій раціон сіль, повинні використовувати йодовану сіль за столом або під час приготування їжі. Американська асоціація проблем щитовидної залози рекомендує вагітним жінкам, які живуть в Сполучених Штатах і Канаді, приймати пренатальний вітамін, який містить 150 мкг йоду щодня.

Фолієва кислота

Важливо вживати достатню кількість фолієвої кислоти ще до того, як жінка дізнається про свою вагітність. Тому всім жінкам дітородного віку необхідно щодня вживати як мінімум 400 мкг фолієвої кислоти з вітамінів або збагачених продуктів. Під час вагітності потреба у фолієвій кислоті збільшується до 600 мкг. Листова зелень, цільні злаки й апельсиновий сік — надійні джерела фолієвої кислоти. Веганські раціони часто містять велику кількість фолієвої кислоти.

2. Основні потреби в період годування груддю

Оптимальне харчування для матерів у період годування схоже на те, що рекомендується для вагітних жінок. Вимоги до споживання білків залишаються такими ж, до вітаміну B12 — вище, а до загальної кількості одержуваних калорій і заліза — нижче.

Також важливо стежити за отриманням достатньої кількості вітаміну D, кальцію, йоду та ДГК (прим. ред.: інформація додана перекладачем).

Додатково до повноцінного харчування жінкам слід приймати пренатальні вітаміни незадовго до, під час і після вагітності.

3. Основні потреби для грудних дітей (0—12 місяців)

Грудне молоко — це ідеальна їжа для дитини на першому році життя. Грудне молоко зміцнює імунну систему дитини, захищає його від

protection against infection, and reduced risk of allergies. Benefits to the mom include reduced risk of premenopausal breast cancer, release of stress-relieving hormones, and convenience. Breastfeeding may also help you lose weight, though you should not restrict calories when trying to establish milk supply. There may be other benefits we are not aware of yet.

Vitamin D

The most reliable way to get vitamin D is from fortified foods or supplements. Vitamin D is synthesized in our skin with sunlight exposure. This synthesis is greatly reduced by sunscreen use. Since sunscreen should be used with any sunlight exposure, dietary or supplemental vitamin D is needed.

Babies under 6 months of age should not be exposed to the sun for long periods of time. After 6 months of age, use a sunscreen formulated specifically for baby's skin.

Breastfed infants should be supplemented with 5µg (200IU) of vitamin D daily. Infant formula supplies adequate amounts of vitamin D. Vitamin D deficiency leads to rickets (soft, improperly mineralized bones).

Iron

The breastfed infant should be started on iron supplements or iron-fortified foods (like baby cereal) between 4 and 6 months. Formula fed babies may not need the supplement since infant formula contains iron. Iron-fortified

інфекцій і знижує ризик виникнення алергічних реакцій. Переваги годування груддю для матері полягають у зручності такого годування, зниженні ризику захворювання раком грудей до настання клімаксу та підвищеному виділенні гормонів, що знижують стрес. Годування груддю також може допомогти жінкам скинути зайву вагу. Однак їм не варто обмежувати споживання калорій, коли вони намагаються налагодити вироблення молока. Можливо, існують інші переваги годування грудьми, про які ми поки не знаємо.

Вітамін D

Найнадійнішим способом задовольнити потребу у вітаміні D є вживання вітамінів або збагачених продуктів. Вітамін D виробляється нашою шкірою під впливом сонячних променів. Якщо на шкіру нанесено крем від засмаги, кількість вироблюваного вітаміну D значно зменшується. Унаслідок того, що людям рекомендується використовувати крем від засмаги щоразу, коли вони виходять на сонце, виникає необхідність включати в раціон джерела вітаміну D (**наприклад, збагачені ним продукти — прим. ред.)** або приймати його у вигляді добавок.

Немовлята у віці до 6 місяців не повинні піддаватися впливу сонця протягом тривалих періодів часу. У віці від 6 місяців використовуйте сонцезахисний крем, розроблений спеціально для шкіри дитини.

Щоб попередити дефіцит вітаміну D, Американська академія педіатрів рекомендує щодня давати вітамін D в дозі 400 МО через кілька днів після народження дитини (**прим. ред.: інформація додана перекладачем на підставі більш сучасних даних**). У дитячому харчуванні вітамін D міститься в достатніх кількостях. Дефіцит вітаміну D в дитини може призвести до розвитку рахіту (розм'якшення кісток).

Залізо

Дітям на грудному вигодовуванні у віці від чотирьох до шести місяців необхідно почати давати вітаміни або їжу, збагачену залізом (наприклад, дитячу кашу). Дітям на штучному вигодовуванні,

cereals provide additional iron. If you give iron supplements to your baby, ask your pediatrician for the correct dose.

DHA

DHA is a fatty acid which appears to be important for eye and brain development. It is found primarily in animal derived foods. However, babies can make DHA from another fatty acid called linolenic acid which is found in breast milk if the mother's diet includes good sources of linolenic acid (flaxseed oil, ground flaxseed, canola oil, soy oil).

Soy Formula

There are several soy-based formulas available. Vegan families should choose these if breastfeeding is not an option. Some soy-based formulas may contain animal-derived fats, so check the ingredient label.

Unfortunately, at the time of this writing, in the US the food industry does not offer ANY soy-based formulas that do not include vitamin D derived from lanolin, which comes from sheep's wool. There are no other acceptable options for formula-fed vegan infants. Only consumer outcry is likely to change this situation.

It is important to note that soymilk, rice milk, and homemade formulas should not be used to replace breast milk or commercial infant formula during the first year. These foods do not contain the right amounts of nutrients for babies.

Introducing Solid Foods

Solid foods should be introduced between 4 and 6 months of age. Try to

найімовірніше, не знадобляться додаткові вітаміни з залізом, адже воно міститься в дитячій суміші. Якщо ви збираєтеся давати вашій дитині вітаміни з залізом, порадьтеся з педіатром, щоб визначити правильну дозу.

Докозагексаєнова кислота (ДГК — омега-3 жирна кислота)

ДГК(DHA) — жирна кислота, яка, схоже, важлива для розвитку тканин очей і мозку. Вона зустрічається здебільшого в продуктах, отриманих із тварин. Проте, в організмі дітей ДГК може перетворюватися з іншої жирної кислоти, ліноленової кислоти (АЛК), яка міститься в грудному молоці, якщо раціон матері включає хороші джерела ліноленової кислоти (лляна олія, мелене лляне насіння, ріпакова олія, соєва олія).

Дитяча суміш на соєвій основі

У тому випадку, якщо батьки-вегани вирішили, що грудне вигодовування в їхній ситуації неможливе, вони можуть скористатися дитячою сумішшю на соєвій основі. Оскільки деякі види соєвої дитячої суміші містять тваринні жири, важливо перевіряти склад на етикетках.

На жаль, на момент написання цієї статті в США немає жодного виду дитячої суміші, заснованої на сої, яка не містить вітаміну D3 з ланоліну — тваринного воску, одержуваного з вовни овець. Наразі для дітей-веганів немає інших альтернатив. Ситуація зміниться тільки тоді, коли споживачі стануть вимагати альтернативні продукти.

Важливо зазначити, що соєве чи рисове молоко та дитяче харчування, приготоване в домашніх умовах, не є повноцінною заміною дитячої суміші промислового виробництва для дітей першого року життя. Подібна їжа не містить всіх поживних речовин, необхідних для розвитку грудних дітей.

Прикорм

Більшість немовлят готові до вживання більш густої їжі між четвертим

introduce one food at a time, waiting 2 to 3 days before trying another food, to see if the baby has a reaction to the food. If an allergic reaction occurs, the offending food is more easily identified.

Iron-fortified infant rice cereal is a good first food. It is an excellent source of iron, and rice cereal is least likely to cause an allergic response. Once the baby eats this cereal well, begin introducing other cereals such as oats, barley, and corn.

Vegetables may be introduced next, again, one at a time to check for allergies. Vegetables must be well-mashed or puréed. Well-mashed potatoes, carrots, peas, sweet potatoes, and green beans are good first vegetables.

Fruits are usually introduced after vegetables, theoretically in order to allow acceptance of vegetables before the sweet taste of fruits is experienced. Good first fruits are well-mashed bananas, pears, or peaches.

Protein foods are generally introduced around 7 to 8 months. Some good sources of protein include mashed, cooked dried beans; mashed tofu; and soy yogurt. Smooth nut and seed butters spread on bread or crackers can be introduced after the first birthday.

Some parents choose to use commercial baby foods. There are products made for vegetarian babies, but careful label reading is recommended.

Many parents wish to make their own baby foods. These should be prepared without added sugar, salt, or spices. Foods should be well cooked, mashed or puréed, and handled under clean conditions.

і шостим місяцями життя. Намагайтеся поступово вводити в харчування по одному новому інгредієнту, спостерігаючи за реакцією організму протягом двох-трьох днів. Це допоможе виявити алерген, якщо в дитини з'явиться алергія.

Починати прикорм можна з дитячої рисової каші, збагаченої залізом. Вона є чудовим джерелом заліза та навряд викличе алергічну реакцію. Після того, як дитина стала добре справлятися з цією кашею, можна спробувати давати інші каші: вівсяну, перлову й кукурудзяну.

Далі в раціон можна додавати овочі. Так само, як і з іншою їжею, їх потрібно пробувати по одному за раз, щоб простежити за реакцією організму дитини. Перед подачею овочів їх потрібно гарненько розім'яти або протерти через ситечко. Наприклад, можна почати з моркви, солодкої картоплі, стручкової квасолі.

Фрукти зазвичай дають після того, як дитина спробувала овочі. Це робиться для того, щоб дитина звикла до смаку овочів, перед тим як спробує солодший смак фруктів. Починати можна з розім'ятих бананів, груш або персиків.

Білкову їжу зазвичай починають давати дітям у віці від семи до десяти місяців. Хорошими джерелами білка є розім'ята варена квасоля, розім'ятий тофу й соєвий йогурт. Горіхові пасти та пасти, засновані на насінні, що намазуються на хліб або крекери, можна давати після того, як дитині виповниться рік.

Деякі батьки насамперед покладаються на покупне дитяче харчування. Наразі існують різні продукти харчування для дітей-вегетаріанців, однак завжди важливо читати склад.

Багато батьків хотіли б готувати дитяче харчування самостійно. У такому випадку необхідно врахувати, що готувати потрібно без додавання цукру, солі або спецій. Також слід пам'ятати про дотримання санітарних норм на кухні. Їжу необхідно довести до повної готовності, потім змішати до стану пюре або протерти через ситечко.

Babies under age 2 need more calories and fat than at any other time in their lives. Fat is important in brain development.

Some foods used to increase fat in the diet are mashed avocado, vegetable oil, and nut and seed butters spread on crackers (in children older than 1 year).

If a breast-feeding mother is not using a reliable source of vitamin B12, the baby needs a vitamin B12 supplement.

For a more detailed discussion of vegan pregnancy, you can purchase [Simply Vegan](#), by Debra Wasserman and Reed Mangels, Ph.D., R.D. This book is available from The Vegetarian Resource Group. Healthcare practitioners may wish to consult the "Nutrition Management of the Vegetarian Child" chapter from the Pediatric Manual of Clinical Dietetics, from The American Dietetic Association.

4. Feeding Vegan Children - Toddlers through School-Age

Children, especially toddlers and preschoolers, often tend to eat less than most parents think they should. This is generally due to a developing sense of independence and a slow down in growth.

All parents should schedule regular check-ups with their child's pediatrician, in order to monitor growth, development, and health. All parents need to make sure that what their child does eat, gives the child the nutrients he or she needs.

The preschool years are an important time for developing healthy eating patterns, which can set the stage for a healthful adult diet.

У порівнянні з іншими періодами життя, дітям у віці до двох років необхідно більше калорій і жирів. Жири відіграють особливо важливу роль у розвитку головного мозку.

Для того, щоб збільшити кількість споживання жирів у харчуванні дитини, в раціон можна додати розім'ятий авокадо, рослинну олію, горіхові пасти та пасти на основі насіння, що намазуються на крекери (для дітей старше одного року).

Якщо у матері-годувальниці в раціоні немає надійного джерела вітаміну B12, то цей вітамін необхідно давати безпосередньо дитині.

Для більш детального вивчення питань веганської вагітності ви можете придбати книгу [«Simply Vegan»](#), авторів Дебра Вассерман і Рід Мангельс, PhD, R.D. Ця книга доступна в продажу на сайті The Vegetarian Resource Group. Практикуючі фахівці в галузі охорони здоров'я, можливо, побажають ознайомитися з розділом "Організація харчування дитини-вегетаріанця" з «Керівництва для педіатрів з клінічної дієтології» Американської дієтичної асоціації.

4. Веганське харчування для дітей ясельного та дошкільного віку

Діти, особливо ясельного та дошкільного віку, зазвичай їдять менше, ніж цього хотілося б їхнім батькам. Це відбувається внаслідок того, що дитина розвиває почуття незалежності, а також тому, що сповільнюється процес росту.

Усім батькам необхідно водити свою дитину до педіатра для регулярних оглядів, щоб контролювати ріст, розвиток і зміни у здоров'ї. Також батькам необхідно переконатися в тому, що їжа, яку вживає їхня дитина, забезпечує її всіма необхідними поживними речовинами.

Дошкільні роки – це той час, коли дитина може розвинути здорові звички в харчуванні, що може допомогти дотримуватися здорового харчування вже в дорослому віці.

Calories and Fat

Young children have small stomachs and eating a lot of high fiber foods may not give them enough calories. A diet rich in fresh fruits, vegetables, and whole grains is also usually high in fiber.

The fiber content of a vegan child's diet can be reduced by offering him or her some refined grain products, fruit juices, and peeled fruits and vegetables.

Foods like avocado, nut and seed butters, dried fruits, and soy products can pack a lot of calories into small quantities, which is great for the growing child.

To promote synthesis of DHA, an important fat, include source of linolenic acid like canola oil, flaxseed oil, and soy products in your child's diet.

Protein

A child will meet protein needs if a variety of plant foods are eaten and calorie intake is adequate.

It is unnecessary to precisely plan and complement amino acids within each meal as was once thought, as long as children eat several meals and snacks a day.

Variety is the key to a healthy diet. Sources of protein include legumes, grains, soy products, meat analogs, and nut butters.

Calcium

Calcium is very important for growing bones and teeth. Good sources of calcium include fortified soymilks, fortified rice milks, and calcium-fortified

Калорії і жири

У маленьких дітей невеликий шлунок, тому вживання продуктів, що містять велику кількість клітковини, може перешкоджати задоволенню потреб в енергії. У раціоні, багатому свіжими овочами, фруктами і цільними злаковими, зазвичай теж багато клітковини.

Кількість клітковини, яка споживається дитиною, можна скоротити, додавши в раціон продукти, виготовлені з перероблених злакових, фруктові соки, а також очищені від шкірки фрукти та овочі.

У невеликій кількості таких продуктів, як авокадо, горіхові пасти, сушені фрукти та соєві продукти, міститься багато калорій, тож вони ідеально підходять для організму, що росте.

Для того, щоб сприяти синтезу ДГК, важливого виду жирів, в харчування дитини необхідно включити джерела альфа-ліноленової кислоти, такі як рапсова і лляна олія, соєві продукти.

Білки

Дитина зможе задовольнити свою потребу в білках, вживаючи різноманітну їжу і достатню кількість калорій.

Немає потреби, як вважалося раніше, точно планувати і поєднувати амінокислоти з кожним прийомом їжі. Достатньо давати дитині кілька основних страв і закусок протягом дня.

Різнманітність – це ключовий момент в побудові здорового харчування. Білком багаті бобові, злакові, вегетаріанські замітники м'яса, горіхові пасти і соєві продукти.

Кальцій

Кальцій відіграє важливу роль в побудові кісткових тканин і зубів. Надійними джерелами цього мінералу є збагачене кальцієм соєве і

orange juice, tofu made with calcium, blackstrap molasses, vegetarian baked beans, and textured vegetable protein (TVP).

Because of the small size of a child's stomach and the amount needed, leafy greens are not a major source of calcium.

However, the older child may be able to consume enough kale, collard greens, turnip, and mustard greens, along with other good sources of calcium, to meet needs.

Zinc

There is little available information on the zinc content of diets of vegan children. Zinc sources include legumes, whole grain pasta, wheat germ, fortified cereals, tofu, nut butters, and miso.

Vitamin D

Dietary sources of vitamin D include some brands of fortified soymilk, fortified rice milk, and some dry cereals. Vitamin D supplements are needed for children who have no dietary source of vitamin D.

Sun exposure has traditionally been recommended for vitamin D production.

Current recommendations call for the use of sunscreen, which greatly reduces vitamin D production by the skin, so sun exposure should not be relied on for vitamin D adequacy. Remember that children always need to wear sunscreen outdoors.

Vitamin B12

Vegan children should use foods fortified with vitamin B12 or vitamin B12 supplements. A variety of foods fortified with vitamin B12 are available, including some brands of soymilk, meat analogs, fortified nutritional yeast,

рисове молоко, апельсиновий сік, тофу, а також чорна тростинна (!) патока, квасоля й текстурований соєвий білок.

Не варто покладатися на листову зелень як на один з головних джерел кальцію – дитячий шлунок не вмістить необхідної для отримання денної норми кількості листової зелені.

Однак старші діти можуть для задоволення потреби в кальції з'їсти певну кількість капусти кале чи коллард, бадилля ріпи, гірчичної зелені та інших продуктів, багатих кальцієм.

Цинк

Наразі немає даних про вміст цинку в харчуванні дітей-веганів. До хороших джерел цинку належать бобові, продукти, виготовлені на основі ціЛЬНОЗЕРНОВОГО борошна, зародки пшениці, збагачені сухі сніданки, тофу, горіхові пасти та місо.

Вітамін D

До харчових джерел вітаміну D належать збагачене соєве і рисове молоко і деякі види сухих сніданків. Дітям, які не вживають продукти, збагачені вітаміном D, необхідно приймати вітамінні добавки.

Раніше людям рекомендувалося більше часу перебувати на сонці, щоб задовольнити свою потребу у вітаміні D.

Нинішні рекомендації закликають використовувати крем від засмаги, щоб вберегти шкіру від негативного впливу сонячних променів. Крем від засмаги перешкоджає виробленню вітаміну D, тож не варто покладатися виключно на сонячні промені для забезпечення свого організму необхідною кількістю цього вітаміну.

Вітамін B12

Дітям-веганам необхідно вживати або продукти, збагачені вітаміном B12, або вітамінні добавки, що містять B12. Існують різноманітні продукти, збагачені вітаміном B12, наприклад, деякі види соєвого

and some breakfast cereals.

Iron

Iron deficiency anemia is a common childhood nutritional problem, no matter what the diet. Good iron sources include whole or enriched grains and grain products, iron-fortified cereals, legumes, green leafy vegetables, and dried fruits.

Vitamin C helps the body absorb iron, so offer citrus fruits with iron-rich foods.

A diet plan for vegan toddlers and children is included below (Table 16).

Special Tips for Feeding Preschoolers

- Offer choices of foods. Letting the child make some decisions can increase acceptance of foods.
- Offer a variety of foods, repeatedly. Children's food preferences often change. The food they refuse today may become tomorrow's favorite.
- Keep mealtime a pleasant time. Do not force a child to eat or use food as a reward. Try to remain low-key about food refusals. Studies show that a new food can be offered up to 15 times before the child will try it.
- Make food fun. Try pancakes in different shapes, offer vegetables and dips, and hide small pieces of soft fruit in soy yogurt.
- Set a good example. Let the child see you eating healthy foods.
- Foods that are not a particular favorite may be added to foods the child likes, for example, chopped or puréed vegetables can be added to pasta sauce or soup. Tofu can be blended into a fruit shake. Fruit purées can be added to baked goods.
- Involve the child in food preparation. Even young toddlers can tear lettuce and help put cut-up vegetables into a pot.
- Some children may prefer eating single foods in separate bowls

молока, вегетаріанські замітники м'яса, харчові дріжджі та сухі сніданки.

Залізо

Залізодефіцитна анемія часто зустрічається у дітей незалежно від типу харчування. Надійними джерелами заліза є бобові, листові зелені, сушені фрукти, сухі сніданки, збагачені залізом, а також продукти, виготовлені на основі цільнозернового або збагаченого білого борошна.

Вітамін С сприяє засвоєнню заліза, тому разом із залізовмісними продуктами рекомендується давати дитині цитрусові.

Нижче наведено план харчування для дітей-веганів ясельного та дошкільного віку (таблиця 1).

Спеціальні поради для годування дошкільнят

- Запропонуйте на вибір різні продукти. Надання дитині можливості приймати деякі рішення з приводу їжі може поліпшити ставлення дитини до різних страв і продуктів.
- Багато разів пропонуйте різноманітні продукти. Дитячі уподобання часто змінюються. Їжа, від якої вони відмовляються сьогодні, може стати завтрашнім фаворитом.
- Зробіть час прийому їжі приємним. Не змушуйте дитину їсти та не використовуйте їжу як нагороду. Намагайтеся залишатися стриманими щодо відмов дитини від їжі. Дослідження показують, що нові страви можуть бути запропоновані до 15 разів, перш ніж дитина спробує їх.
- Зробіть прийом їжі веселим. Спробуйте зробити млинці різної форми, запропонуйте дитині овочі з соусами, заховайте дрібні шматочки м'яких фруктів в соєвому йогурті.
- Пр продемонструйте хороший приклад. Нехай дитина побачить, що ви їсте здорову їжу.
- Продукти, які не стали особливо улюбленими в дитини, можуть бути додані в ті продукти, які дитина любить, наприклад, нарізані або подрібнені в пюре овочі можна додавати в соус до

rather than a mixture of foods such as a casserole.

Choking risks

Toddlers and preschoolers are at increased risk of choking because they are still learning to chew and swallow, they may not have a full set of teeth yet, and they may not want to take the time to chew food carefully. To minimize choking risk, the following foods should be avoided or eaten only with supervision:

- Nuts, except when finely ground.
- Nut butters by the spoonful.
- Vegetarian hot dogs, unless sliced into tiny pieces the size of a pea.
- Cherry tomatoes, unless halved or quartered.
- Grapes, unless cut in half. Peeling may be needed for young toddlers.
- Raw cherries, unless pitted and sliced.
- Raw celery and whole raw carrots.
- Popcorn.

Meal Planning Ideas

Popular foods with vegan children include:

- Pizza, without cheese, and topped with vegetables, tofu, or meat analogs.

макаронів або в суп. М'який тофу можна збити в блендері і змішати з фруктовим коктейлем. Фруктові пюре можна додавати до хлібобулочних виробів.

- Залучайте дитину до приготування їжі. Навіть малюки можуть ручками порвати на шматочки салат або допомогти покласти порізані овочі в каструлю.
- Деякі діти вважають за краще їсти окремі продукти в окремих чашах, а не страву з різних продуктів, як, наприклад, запіканка.

Їжа, якою дитина може вдавнитися

У ясельному віці діти активно вчаться жувати й ковтати. У них ще немає повного набору зубів і вони не встигають прожувати їжу як слід, тому що поспішають її проковтнути. Тому вони можуть вдавнитися їжею. Щоб звести ймовірність виникнення такої ситуації до мінімуму, зверніть увагу на список продуктів, наведений нижче. Їх краще уникати або давати дитині тільки під суворим наглядом:

- Горіхи. Горіхи можна подавати тільки в подрібненому вигляді.
- Горіхові пасти і хумус (ложками, без нічого).
- Горіхові пасти або хумус, намазаний на хліб.
- Цілі вегетаріанські сосиски. Вони повинні бути нарізані на шматочки розміром з горошину.
- Помідори черрі. Їх слід розрізати навпіл або на чотири частини.
- Виноград. Кожну ягоду необхідно розрізати навпіл. Для маленьких дітей виноград, можливо, буде потрібно очистити від шкірки.
- Черешня та вишня. Перед подачею їх необхідно очистити від кісточок і порізати на шматочки.
- Сира селера та ціла морква
- Повітряна кукурудза

Поради з приготування страв для дітей

Серед дітей-веганів особливою популярністю користуються:

- Піца без сиру з овочами, тофу або вегетаріанськими заміниками м'яса

- Pasta with marinara sauce.
- Oven-baked French fries.
- Soy yogurt.
- Macaroni and soy cheese.
- Milkshakes made with calcium-fortified soymilk and fruit.
- Peanut butter and jelly sandwiches.
- Fresh or dried fruit.
- Pancakes and waffles.
- Noodles with peanut butter sauce.
- Raw vegetables with dip.
- Muffins.
- Mashed potatoes.
- Veggie burgers.
- Tofu dogs.
- Bagels with nut butter or hummus.

General Tips

- Use an iron skillet when preparing acidic foods, such as tomato sauce. This helps "unlock" the iron.
- Be sure your non-dairy milk alternative is fortified with vitamins D and B12, as well as calcium.
- Good sources of zinc are peas, beans, brown rice, nuts, spinach, tofu, wheat germ, fortified breakfast cereals, and tempeh.
- Introduce one new food at a time to your baby in order to identify possible allergens.
- Do not restrict fat in your baby's diet before 2 years of age. Babies need fat for brain development. Some sources of fat are avocados, olive oil, and nut butters.

Nuts and nut butters are possible allergens, so watch your child carefully for signs of an allergic reaction. Nut butters should only be given to babies over one year of age, and only with supervision. Whole nuts should never

- Макарони з томатним соусом
- Печена картопля
- Соєвий йогурт
- Макарони з соєвим сиром
- Молочні коктейлі, приготовані зі збагаченого кальцієм соєвого молока з фруктами
- Бутерброди з арахісовою пастою і варенням
- Свіжі або сушені фрукти
- Оладки (панкейки) та вафлі
- Сирі овочі із соусом
- Булочки (маффіни)
- Картопляне пюре
- Бургери з веганськими котлетами
- Веганські хот-доги
- Бублики і рогаики з горіховою пастою або хумусом.

Загальні поради

- Використовуйте чавунну сковорідку, коли готуєте страви з кислими продуктами, на зразок томатного соусу. Це допомагає збільшити вміст заліза в страві, що готується.
- Переконайтеся, що рослинне молоко, яке ви використовуєте, збагачене вітаміном D, B12 і кальцієм.
- Включайте в раціон дитини продукти, що містять велику кількість цинку. До них належать горох, квасоля, коричневий рис, горіхи, шпинат, тофу, пшеничні зародки, збагачені сухі сніданки й темпе.
- Давайте вашій дитині пробувати один продукт за раз, для того, щоб можна було легко виявити алергію на той чи інший з цих продуктів.
- Не обмежуйте вашу дитину в споживанні жирів до тих пір, поки їй не виповниться два роки. Жир необхідний для розвитку головного мозку. До надійних рослинних джерел жирів належать авокадо, оливкова олія та горіхові масла (пасти).

Горіхи та горіхові масла є можливими алергенами, тому уважно стежте за своєю дитиною й за ознаками алергічної реакції. Горіхові масла слід давати лише дітям старше одного року й тільки під

be given to a child under 3 years of age because they are a choking hazard.

Sample Meal Plan for Vegan Pregnancy, Infancy, and Childhood

Sample Meal Plan for Vegan Pregnancy

Breakfast

- ½ cup oatmeal with maple syrup
- 1 slice whole wheat toast with fruit spread
- 1 cup fortified soymilk
- ½ cup calcium-fortified orange juice

Morning Snack

- ½ whole wheat bagel with margarine
- 1 banana

Lunch

- Veggie burger on whole wheat bun with mustard and ketchup
- 1 cup steamed collard greens
- Medium apple
- 1 cup fortified soymilk

Afternoon Snack

- ¾ cup ready-to-eat cereal with ½ cup blueberries
- 1 cup fortified soymilk

Dinner

- ¾ cup tofu stir-fried with 1 cup vegetables

вашим наглядом. Цілі горіхи ніколи не можна давати дитині у віці до 3 років, тому що ними дитина може вдавитися.

Приклад плану харчування для веганської вагітності, дитинства та дитячого віку

Приблизний план харчування для вегетаріанської вагітності

Сніданок:

- ½ чашки вівсянки з кленовим сиропом;
- 1 тост із цільної пшениці з фруктовим соусом;
- 1 стакан збагаченого соєвого молока;
- ½ склянки апельсинового соку, збагаченого кальцієм.

Ранковий перекус:

- ½ цільного пшеничного бублика з маргарином;
- 1 банан.

Обід:

- Вегі-бургер з цільної пшеничної булочки з гірчицею та кетчупом;
- 1 чашка листової капусти на пару;
- Середнє яблуко;
- 1 стакан збагаченого соєвого молока.

Полуденок:

- ¾ чашки готових до вживання злаків (каша, пластівці) з ½ склянки чорниці;
- 1 стакан збагаченого соєвого молока.

Вечеря:

- ¾ чашки тофу, обсмажені з 1 чашкою овочів;

- 1 cup brown rice
- Medium orange

Evening Snack

- Whole grain crackers with 2 Tbsp. peanut butter
- 4 ounces apple juice

This sample meal plan provides approximately 2500 calories, 94 gm protein, 70 gm fat (24% of calories), and 396 gm carbohydrate. This sample meal plan meets the RDA for iron, calcium, zinc, vitamin B12, folate, vitamin D, thiamin, riboflavin, and niacin.

All charts reprinted from Simply Vegan, by Debra Wasserman and Reed Mangels, PhD, RD

Table 16: Feeding Schedule For Vegan Babies Ages 4-12 Months

	6 mos	6-8 mos*	7-10 mos	10-12 mos
MILK	Breast milk or soy formula.	Breast milk or soy formula.	Breast milk or soy formula.	Breast milk or soy formula (24-32 ounces).
CEREAL & BREAD	Begin iron-fortified baby cereal mixed with milk.	Continue baby cereal. Begin other breads and cereals.	Baby cereal. Other breads and cereals.	Baby cereal until 18 mos. Total of 4 svgs (1 svg=1/4 slice bread or 2-4 TB cereal).
FRUITS & VEGETABLES	None	Begin juice from cup: 2-4 oz vit C source. Begin mashed vegetables & fruits.	4 oz juice. Pieces of soft/cooked fruits & vegetables.	Table-food diet. Allow 4 svgs per day (1 svg=2-4 TB fruit & vegetable, 4 oz juice).
LEGUMES & NUT BUTTERS	None	None	Gradually introduce tofu. Begin casseroles, pureed legumes, soy cheese, & soy yogurt.	2 svgs daily each about 1/2 oz. Nut butters should not be started before 1 year.

*Overlap of ages occurs because of varying rate of development.

- 1 чашка коричневого рису;
- Середній апельсин.

Вечірній перекус:

- Цільнозернові крекери з 2 ст. л. арахісового масла;
- 4 унції (приблизно 115 г) яблучного соку.

Цей план харчування містить приблизно 2500 калорій, 94 г білка, 70 г жиру (24% калорій) і 396 г вуглеводів. Ця схема прийому їжі відповідає рекомендованим добовим нормам для заліза, кальцію, цинку, вітаміну B12, фолату, вітаміну D, тіаміну, рибофлавіну та ніацину.

Всі таблиці і схеми публікуються з книги "Simply Vegan", авторів Дебра Вассерман і Рід Мангельс, PhD, RD

Таблица 1. Харчування для дітей-веганів в грудному віці (від 4 до 12 місяців)

	4-7 місяців*	6-8 місяців*	7-10 місяців	10-12 місяців
Грудне молоко	Грудне молоко або соєва дитяча суміш.	Грудное молоко або соєва дитяча суміш.	Грудное молоко або соєва дитяча суміш.	Грудное молоко або соєва дитяча суміш (700-900 мл).
Каші та хліб	Починайте давати збагачену залізом дитячу кашу з молоком.	Дитяча каша. Починайте давати інші види каші та хліба.	Дитяча каша та інші види каші та хліба.	Всього давайте 4 порції каш і хліба протягом дня (1 порція = 1/4 шматочка хліба або 2-4 ст. л. каші).
Фрукти та овочі	-	Введіть в раціон фруктові соки (50-120 мл) для вітаміну С і починайте давати фрукти та овочі, протерті через ситечко.	120 мл соку. Шматочки м'яких фруктів та овочів.	Давайте звичайну їжу. 4 порції в день (1 порція = 2-4 ст. л. фруктів та овочів або 120 мл соку).
Бобові та горіхові пасти	-	-	Помалу почніть давати тофу, печені страви, пюре з бобових та соєвий йогурт.	Дві порції по 15 г кожен день. Горіхові пасти не можна давати до того, як

Table 17: Diet Plans for Vegan Children	
TODDLERS AND PRESCHOOLERS (AGE 1-3)	
FOOD GROUP	NUMBER OF SERVINGS
Grains	6 or more servings. A serving is 1/2 to 1 slice of bread; 1/4 to 1/2 cup cooked cereal, grain, or pasta; 1/2 to 1 cup ready-to-eat cereal.
Legumes, Nuts, Seeds	2 or more servings. A serving is 1/4 to 1/2 cup cooked beans, tofu, tempeh, or TVP; 1-1/2 to 3 ounces of meat analog; 1 to 2 Tbsp. nuts, seeds, or nut or seed butter.
Fortified soymilk, etc	3 servings. A serving is 1 cup fortified soymilk, infant formula, or breast milk.
Vegetables	2 or more servings. A serving is 1/4 to 1/2 cup cooked, or 1/2 to 1 cup raw vegetables.
Fruits	3 or more servings. A serving is 1/4 to 1/2 cup canned fruit, 1/2 cup juice, or 1/2 medium fruit.
Fats	3 servings. A serving is 1 tsp. margarine or oil. (use 1/2 tsp. flaxseed oil or 2 tsp. canola oil daily to supply omega-3 fatty acids)
CHILDREN (AGE 4-13)	
FOOD GROUP	NUMBER OF SERVINGS
GRAINS	8 or more for 4 to 8 yr olds; 10 or more for 9 to 13 yr olds
PROTEIN FOODS	5 or more for 4 to 8 yr olds; 6 or more for 9 to 13 yr olds
VEGETABLES	4 or more
FRUITS	2 or more
FATS	2 or more for 4 to 8 yr olds; 3 or more for 9 to 13 yr olds
OMEGA-3 FATS	1 per day

				дитині не виповниться рік.
*Частковий збіг віку враховує різну швидкість розвитку дітей				

Таблиця 2. Харчування для дітей-веганів в ясельному віці (від 1 року до 3 років)	
Група продуктів	Кількість порцій
Злакові	6 або більше порцій. Одна порція – це 1/2-1 шматочка хліба; 1/4-1/2 склянки вареної каші, злакових або макаронів; 1/2-3/4 склянки кукурудзяних пластівців або сухих сніданків іншого виду.
Бобові, горіхи, насіння	2 або більше порцій. Одна порція – це 1/4-1/2 склянки вареної квасолі, тофу, темпе або текстурованого соєвого білка; 40-85 г вегетаріанських замінників м'яса; 1-2 ст .л. горіхів, насіння, горіхових паст або паст на основі насіння.
Збагачене соєве молоко та ін.	3 порції. Одна порція – це 1 стакан збагаченого соєвого молока, соєвої дитячої суміші або грудного молока.
Овочі	2 або більше порцій. Одна порція – це 1/4-1/2 склянки приготовлених або 1/2-1 склянки сирих овочів
Фрукти	3 або більше порцій. Одна порція – це 1/4-1/2 склянки консервованих фруктів, 1/2 склянки соку або 1 фрукт середнього розміру.
Жири	3 порції. Одна порція – це 1 ч. л. рослинної олії (Використовуйте 1/2 ч. л. лляної олії або 2 ч. л. рапсової олії, щоб забезпечити споживання жирних кислот омега-3.)

Таблиця харчування для дітей-веганів (від 4 до 13 років)

Таблиця 3. Харчування для дітей-веганів (від 4 до 13 років)	
Група продуктів	Кількість порцій
Злакові	8 або більше – для дітей 4-8 років; 10 або більше – для дітей від 9 до 13 років.
Білкові продукти	5 або більше – для дітей 4-8 років; 6 або більше – для дітей від 9 до 13 років.
Овочі	4 або більше порцій.
Фрукти	2 або більше порцій.

STARRED FOOD ITEMS	6 or more for 4 to 8 yr olds; 10 or more for 9 to 13 yr olds
--------------------	--

Serving sizes

FOOD GROUP	1 SERVING
GRAINS	Note: Each of the following equals one serving. 1 slice whole wheat, rye, or other whole grain bread 1/2 whole grain bagel or English muffin 1 buckwheat or whole wheat pancake or waffle 1 two-inch piece cornbread 1 whole grain muffin or biscuit or whole grain tortilla 2 Tablespoons wheat germ 1 ounce wheat or oat bran 1/4 cup sunflower, sesame, or pumpkin seeds 3/4 cup wheat, bran, or corn flakes 1/2 cup cooked oatmeal or farina 1/2 cup cooked brown rice, barley, bulgur, or corn 1/2 cup cooked whole wheat noodles, macaroni, or spaghetti
PROTEIN FOODS	Note: Each of the following equals one serving. 1/2 cup cooked dried beans or peas 1/2 cup soybeans* 1/2 cup calcium-set tofu** (count as 2 starred food items) 1/2 cup tempeh* 1 cup calcium-fortified soy milk** (count as 2 starred food items) 1/4 cup almonds*, cashews, walnuts, pecans, or peanuts 2 Tablespoons peanut butter, tahini*, or almond butter* 1 ounce meat analog (burger, dog, deli slices, etc.) 1/4 cup soy nuts 1 cup calcium-fortified soy yogurt** (count as 2 starred food items)
VEGETABLES	1 cup cooked or 2 cups raw broccoli*, bok choy*, Brussels sprouts, collards*, kale*, mustard greens*, chard, spinach, romaine lettuce, carrots, sweet potatoes, winter squash, or tomatoes.
FRUITS	3/4 cup berries, 1/4 cantaloupe, 1 orange, 1/2 grapefruit, 1 lemon or lime, 1/2 papaya, 4-inch x 8-inch watermelon slice; or 1/2 cup orange, grapefruit, calcium-fortified**, or vitamin C enriched juice. Additional servings as desired of other fruits: 1 small piece fresh fruit, 3/4 cup grapes, 1/2 cup cooked fruit or canned fruit without sugar, or 2 Tablespoons raisins, dates, or dried fruit.

Жири	2 або більше – для дітей 4-8 років; 3 або більше – для дітей від 9 до 13 років.
Жирні кислоти омега-3	1 порція в день.
Помічені зірочкою (джерела кальцію)	6 або більше – для дітей 4-8 років; 10 або більше – для дітей від 9 до 13 років.

Розміри порцій

Таблиця 4. Розміри порцій.	
Група продуктів	1 порція
Злакові	Примітка. Кожне з цих значень дорівнює одній порції. 1 скибочка хліба з цільної пшениці, жита або іншого зерна; 1/2 цільнозернового бублика або англійська булочка; 1 гречаний або цільнозерновий пшеничний млинець (панкейк) або вафля; 1 дводюймовий шматочок кукурудзяного хліба; 1 цільнозерновий кекс або бісквіт, або цільнозернова тортілья; 2 столові ложки зародків пшениці; 1 унція (30 г) пшениці або вівсяних висівок; 1/4 чашки соняшнику, кунжуту або насіння гарбуза; 3/4 чашки пшениці, висівок або кукурудзяних пластівців; 1/2 чашки вареної вівсянки або манної каші; 1/2 чашки приготованого коричневого рису, ячменю, булгуру або кукурудзи; 1/2 чашки вареної цільної пшеничної локшини, макаронів або спагеті.
Білкові продукти	Примітка. Кожне з цих значень дорівнює одній порції. 1/2 чашки варених цілих бобів або гороху; 1/2 склянки соєвих бобів; * 1/2 чашки тофу, приготованого з кальцієм ** (враховується як 2 продукти з зірочкою); 1/2 чашки темпе; * 1 чашка соєвого молока, збагаченого кальцієм ** (враховується як 2 продукти з зірочкою); 1/4 чашки мигдалю *, кеш'ю, волоських горіхів, горіхів пекан або арахісу; 2 столові ложки арахісової пасту, тахіні * або мигдального масла; * 1 унція (30г) веганського замінича м'яса (вегіамбургер, хотдог, скибочки вегішинки і т. д.); 1/4 склянки соєвих горішків; 1 чашка соєвого йогурту, збагаченого кальцієм ** (в враховується як 2 продукти з зірочкою)
Овочі	1 чашка вареного або 2 чашки сирого продукту:

FATS	Note: Each of the following equals one serving. 1 teaspoon vegan soft margarine or oil, 2 teaspoons vegan mayonnaise or salad dressing, 1 Tablespoon soy cream cheese or gravy
OMEGA-3 FATS	Note: Each of the following equals one serving. 1/4 teaspoon flaxseed oil, 1 teaspoon canola or walnut oil, 2/3 teaspoon hempseed oil, 1 teaspoon ground flaxseed, 2 teaspoons chopped walnuts, 1 Tablespoon peanut butter with flaxseed oil.
STARRED FOOD ITEMS	INDICATE CALCIUM-RICH FOODS Note: Also counts as servings from other groups. (see above)

	броколі *, бок чой *, брюсельська капуста, листовка капуста *, капуста кале *, зелень гірчиці *, мангольд, шпинат, салат ромен, морква, соломка картопля, зимовий сквош або помідори.
Фрукти	3/4 чашки ягід, 1/4 дині канталупи, 1 апельсин, 1/2 грейпфрута, 1 лимон або лайм, 1/2 папаї, 4x8-дюймова (10x20см) скибочка кавуна; або 1/2 склянки апельсинового, грейпфрутового соку, збагаченого кальцієм ** або збагаченого вітаміном С. Додаткові порції за бажанням інших фруктів: 1 невеликий свіжий фрукт, 3/4 чашки винограду, 1/2 чашки варених фруктів або консервованих фруктів без цукру або 2 столові ложки родзинок, фініків або сухофруктів.
Жири	Примітка. Кожне з цих значень дорівнює одній порції. 1 чайна ложка веганського м'якого маргарину або масла, 2 чайних ложки веганського майонезу або салатної заправки, 1 ст. л. соєвого "вершкового" сиру або підливи.
Жирні кислоти омега-3	Примітка. Кожне з цих значень дорівнює одній порції. 1/4 чайної ложки лляного масла, 1 чайна ложка рапсового або масла волоського горіха, 2/3 чайної ложки конопляного масла, 1 чайна ложка меленого лляного насіння, 2 чайні ложки подрібнених волоських горіхів, 1 столова ложка арахісового масла з лляною олією.
Позначені зірочкою (джерела кальцію)	Вказують на продукти з високим вмістом кальцію. Примітка. Рахуються тільки в рамках порцій з інших груп (див. вище).

Примітки:

- Розмір однієї порції може відрізнятися залежно від віку дитини;
- Кількість спожитих калорій можна збільшити, додаючи в раціон більше горіхової пасти, сухофруктів, соєвих продуктів та іншої висококалорійної їжі;
- Необхідно регулярно вживати вітамін B12 у вигляді вітамінних добавок або збагачених продуктів, наприклад, харчових дріжджів марки "Red Star Vegetarian Support Formula", збагаченого B12 соєвого молока, сухих сніданків і вегетаріанських замінників м'яса;
- Щоб задовольнити потребу в вітаміні D, необхідно 2-3 рази на тиждень проводити від 20 до 30 хвилин на сонці з відкритим обличчям і руками. Якщо немає такої можливості, необхідно

пити вітамін D у вигляді вітамінних добавок або мати джерело вітаміну D в раціоні (збагачені ним продукти).

Інформація, представлена в цій статті, взята з 5-го видання книги "Просто веган". Ця інформація не призначена для того, щоб замінити поради кваліфікованого фахівця. Для цього зверніться до вашого лікаря.

Notes:

- Serving sizes vary depending on the child's age.
- The calorie content of the diet can be increased by greater amounts of nut butters, dried fruits, soy products, and other high calorie foods.
- A regular source of vitamin B12 like Vegetarian Support Formula nutritional yeast, vitamin B12 fortified soy milk, vitamin B12 fortified breakfast cereal, vitamin B12 fortified meat analogues, or vitamin B12 supplements should be used.
- Adequate exposure to sunlight, 20 to 30 minutes of summer sun on hands and face two to three times a week, is recommended to promote vitamin D synthesis. If sunlight exposure is limited, dietary or supplemental vitamin D should be used.