

Leikki-ikäisen kasvisruokavalio



Kasvisruokavaliota noudattavan lapsen ravitsemukseen sopivat samat ikäkausikohtaiset yleiset periaatteet, jotka on esitelty ohjeessa Syömisen iloa yhdessä leikki-ikäisen kanssa.

Aterioiden koostaminen

Kasvisruokavaliota noudattavan lapsen päivittäiset ateriat kootaan samoja periaatteita noudattaen kuin sekaruokavaliota noudattavilla, mutta proteiinilähteenä käytetään kasviproteiinivalmisteita (esim. tofu, tempeh, soijarouhe, härkäpapuvalmisteet, nyhtökaura, Quorn®), palkokasveja, kananmunaa, pähkinöitä ja siemeniä.

Huomioi kasviproteiinivalmisteiden sisältämä suolan määrä, sillä osa niistä sisältää runsaasti suolaa. Runsaasti suolaa sisältäviä vaihtoehtoja voi käyttää pari kertaa viikossa, mutta ei päivittäin.

Eryteisesti kasvisruokavaliossa myös täysjyväviljavalmisteet ovat tärkeä proteiinin lähde. Lisäksi ne sisältävät kuitua ja monia muita tärkeitä ravintoaineita. Jokaiselle aterialle ja välipalalle on hyvä sisällyttää jokin täysjyväviljavalmiste, kuten esim. puuroa, leipää, pastaa, riisiä tai kvinoa.

Suosittelun mukaiset rasvavalinnat ovat kasvisruokavaliota noudattavalle lapselle erityisen tärkeitä, jos ruokavalio ei sisällä lainkaan rasvaista kalaa.

Rypsiöljy ja siitä valmistetut levitteet ovat tärkeitä välttämättömien rasvahappojen lähteitä ja levitteet myös A-vitamiinin lähde. Myös saksanpähkinät ovat hyvä välttämättömien rasvahappojen lähde ja ne sopivat hyvin välipalaksi tai osaksi aterioita (enintään 15 g/pv).

Mitä lasiin?

Rasvaton maito tai piimä sisältävät elimistön tarvitsemia hyvälaatuisia proteiineja ja monia vitamiineja ja kivennäisaineita, kuten D-vitamiinia, kalsiumia, jodia, magnesiumia, B-vitamiineja ja kaliumia.

Kasvijuomista soijajuomassa on laadultaan hyvää proteiinia saman verran kuin maitovalmisteissa. Muissa kasvijuomissa, kuten kaurajuomassa, on vain vähän proteiinia.

Luomutuotteita lukuun ottamatta kasvijuomia on täydennetty yleensä kalsiumilla, D-vitamiinilla, B2- ja B12-vitamiineilla ja osa myös jodilla. Kasvijuomista on tärkeää valita vitamiineilla ja kivennäisaineilla täydennetty tuote.

Kiinnitä huomiota – vitamiinit ja kivennäisaineet

D-vitamiini

- D-vitamiinia on luontaisesti kalassa, täydennettynä nestemäisissä maitovalmisteissa, margariineissa ja nestemäisiä maitovalmisteita korvaavissa kasvipohjaisissa valmisteissa.
- Suositellaan ravintolisänä kaikille ympäri vuoden 18 ikävuoteen saakka.

Kalsium

- Maitovalmisteet ja kalsiumilla täydennetyt kasvipohjaiset valmisteet ovat hyviä kalsiuminlähteitä.
- Kasvikunnan lähteitä ovat mm. tofu, palkokasvit, pähkinät, mantelit, siemenet ja kaalit.
- 1–3 -vuotias lapsi saa riittävästi kalsiumia, kun käytössä on päivittäin 3,5 dl nestemäisiä maitotuotteita tai kalsiumilla täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita.
- 4–6 -vuotias lapsi saa riittävästi kalsiumia, kun käytössä on päivittäin 3,5–5 dl nestemäisiä maitovalmisteita tai kalsiumilla täydennettyjä kasvipohjaisia valmisteita ja tämän lisäksi myös muita kalsiumin lähteitä.

Jos leikki-ikäisen ruokavaliossa on hyvin vähän eläinperäistä ravintoa, ravintolisien tarve tulee tarkistaa yksilöllisesti ravitsemusterapeutin vastaanotolla.

B12-vitamiini

- Luontaisesti B12-vitamiinia on maitovalmisteissa ja kananmunassa.
- Leikki-ikäisen saantisuositus täyttyy, jos hän käyttää noin 4 dl nestemäistä maitovalmisteita tai vastaavia täydennettyjä kasvivalmisteita päivässä.

Jodi

- Tärkeimmät jodin lähteet ovat maitovalmisteet, kananmuna ja jodioitu ruokasuola.
- Jodia on lisätty osaan maitovalmisteita korvaaviin kasvipohjaisiin valmisteisiin, mutta ei kaikkiin.
- Leikki-ikäisen saantisuositus täyttyy esim. 4 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja yhdestä kananmunasta ja siitä, että jodioitu ruokasuola on käytössä.

Rauta

- Kasvikunnan raudan lähteitä ovat pavut, linssit, herneet, täysjyväviljavalmisteet, pähkinät ja siemenet.
- Tarjoa samalla aterialla palkokasvien ja viljavalmisteisen kanssa kasviksia, hedelmiä ja marjoja, koska niiden sisältämä C-vitamiini edistää raudan imeytymistä.
- Rautalisää tulee käyttää vain todettuun raudan puutteeseen.