

VEGAANIRUOKAA LAPSELLE

Marttaliitto, 2020



MITÄ ALLE 1-V. VEGAANILAPSI SYÖ?

- Rintamaito tai äidinmaidonkorvike/vieroitusvalmiste pääasiallinen ravinto 1-v. ikään asti
- Yli vuoden ikäinen lapsi voi syödä samaa ruokaa kuin vanhemmatkin
 - Muista vähäsuolaisuus!
- Ravitsemusterapeutti ohjaa
- Elimistö tottuu tarvittaessa esim. kalaan ja lihaan myöhemminkin
- 4–6 kk ensimmäiset maisteluannokset kypsennettyjä vihannes- ja hedelmäsoseita
 - + 5 kk viljatuotteet
 - + 6 kk palkokasvit
- D-vitamiinilisä (alk. 2 vko), B12- ja jodilisä (alk. 6-12kk)



MIKÄ ALLE 1-V VEGAANILAPSELLE EI KÄY?

- [Kaikki alle 1-vuotiaan rajoitukset](#)
- Nitraattia sisältävät kasvikset, kuten pinaatti ja talvikurpitsa
- Idut ja raakaruoka
- Merilevävalmisteet
- Siemenet (pähkinät ovat OK)
- Riisimaito
- Vegaanijuustot ja -makkarat (paljon kovaa rasvaa ja suolaa)
- Suolaa sisältävät kasviproteiinivalmisteet kuten Härkis



LAPSI VEGAANINA 1/2

- Rintamaito on lapsen pääasiallinen ravinto 1-vuotiaaksi asti
- 4–6 kk:n iässä aletaan antaa kiinteitä ruokia
- Kasvimaitoja voi antaa samaan tapaan ruokajuomana, kuin lehmänmaitoa (yli 1v.)
 - Valitse kalsiumilla, D-vitamiinilla ja jodilla täydennetty juoma
 - Voit käyttää kasvimaitoa ruoanvalmistuksessa jo ennen 1v. ikää
- Palkokasveja, tofua ja pähkinöitä 6kk:n iästä alkaen
 - Lounaalla ja päivällisellä 1 rkl soseena
 - Pähkinät pitää aina jauhaa pienelle lapselle – voit käyttää esim. maapähkinävoita tai mantelijauhetta



LAPSI VEGAANINA 2/2

- D-vitamiini
 - D-vitamiinitippa suosituksen mukaan
- B12-vitamiini
 - Ravintolisä 6–12 kk iästä alkaen
- Jodi
 - Jodilla täydennetty kasvimaito + ravintolisä
- Kalsium
 - Kalsiumilla täydennetty kasvimaito, mantelit, tofu
- Rauta
 - Runsaasti täysjyväviljoja
 - Palkokasveja (esim. tofua, mustapapua)
 - Pähkinöitä hienonnettuna tai tahnoina
 - Huom! C-vitamiini parantaa imeytymistä, kalsium heikentää
- Imettävän äidin ravitseminen on tärkeää!



ESIMERKKI 7 KUUKAUDEN IKÄISEN VAUVAN ATERIOISTA

- Varhaisaamu: äidinmaitoa
- Aamupala: äidinmaitoa, puuroa, marjoja tai hedelmiä
- Välipala: äidinmaitoa, täysjyväleipää sormiruokailuun sopivina paloina
- Lounas: äidinmaitoa, kypsennettyjä tofupaloja, keitettyä parsakaalia soseena tai paloina
- Välipala: äidinmaitoa, hedelmää tai marjoja
- Päivällinen: äidinmaitoa, puuroa, keitettyjä ja hienonnettuja linssejä sekä keitettyä perunaa, bataattia, porkkanaa tai muuta kasvista
- Iltapala: äidinmaitoa

*Lähde: Johanna Kaipiainen, Vegaaniliitto (mukaelma teoksen *Becoming vegan* (Davis B., Melina V. 2014) sivun 317 taulukosta)*



LEIKKI-ikäISEN PäIVÄN VEGAANIRUOAT

- 5–6 omaa kourallista vihanneksia ja hedelmiä
- 5+ annosta viljoja ja perunaa
- 4–5 dl täydennettyä kasvimaitotuotteita
- 1 dl papuja ja kasviproteiinivalmisteita
- N. ¼ dl pähkinöitä ja siemeniä
- 1½–2 rkl kasviöljyä ja margariinia

Lähde: Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry 2017





RUOKAILOA KOKO PERHEELLE

LISÄTIETOA JA LÄHTEITÄ

- <https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/lapsi-kasvissyojana/>
- <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/raskausajan-ja-lasten-ruokavalio/>
- Voutilainen, E., Soisalo, S. & Elorinne, A-L. (2019) Kasvisruokaa viisaasti. Helsinki: Duodecim.



MARTAT.FI/LAPSIPERHEET

