

Pikkulapsen vegaaninen ruokavalio

2022

Taru Karonen
Marttaliitto ry



Mitä tarkoittaa vegaani?

Vegaani on henkilö, joka

- ei syö mitään eläinperäistä (esim. lihaa, kalaa, maitotaloustuotteita, munia, hunajaa, liivatetta)
- ei syö mitään, minkä valmistusprosessissa on käytetty eläinperäisiä tuotteita (esim. jotkin viinit)
- ei käytä tuotteita, joiden tuottamiseen on hyödynnetty eläimiä (esim. nahka, turkis, villa)
- ei tue palveluita, jotka perustuvat eläinten hyväksikäyttöön



Syitä vegaaniksi ryhtymiseen

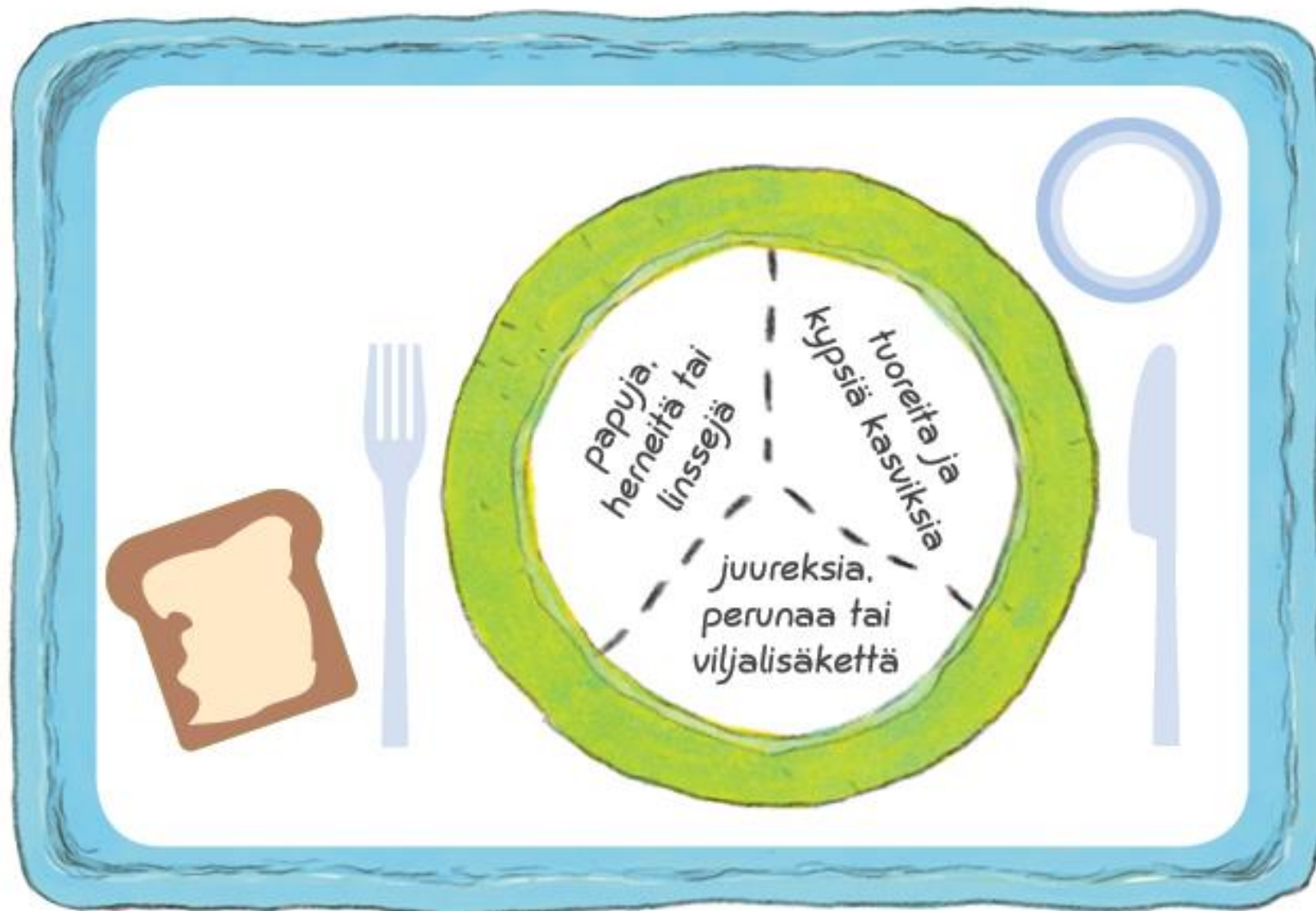
- Eettiset syyt (eläinten oikeudet, ihmisoikeudet)
- Ekologiset syyt (esim. liha- ja maitotalouden ympäristövaikutukset)
- Terveydelliset syyt (yliherkkyydet eläinperäisille tuotteille)
- Uskonnolliset ja henkiset syyt (joissain uskonnoissa ja elämäntavuksissa ei sallita eläinperäisten tuotteiden käyttöä)



Veganismi Suomessa

- Vegaaneja arvioidaan olevan Suomessa noin 2 % väestöstä
- Vegaanilasten osuudesta ei ole tietoa
- Kiinnostus veganismia ja kasvissyöntiä kohtaan on kasvussa





Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017



Vegaaninen ruokapyramidi

Vegaaninen ruokavalio alle 1-vuotiaalla

- Täysimetystä suositellaan 4-6 kuukauden ikään
- Imettämistä suositellaan jatkettavaksi vuoden ikään asti, 4-6 kuukauden iästä täydennetään kiinteillä ruoilla
- **HUOM: Suomen markkinoilla ei ole vegaanisia äidinmaidonkorvikkeita tai vieroitusvalmisteita -> vegaaninen ruokavalio alle vuoden vanhana ilman imetystä on ravitsemuksellinen riski**
- D-vitamiinilisä aloitetaan 2 viikon iässä, B₁₂-vitamiini ja jodi puolivuotiaana
- Kasvijuomia (esim. kaura- ja soijajuomat) ei suositella ruokajuomaksi alle 1-vuotiaalle; voidaan kuitenkin käyttää ruoanlaitossa



Vegaaninen ruokavalio alle 1-vuotiaalla

- Suositus on 5-6 ateriaa päivässä (tarvittaessa varhain aamulla ja/tai myöhään illalla lisäksi pelkkä äidinmaito)
- Joka aterialla äidinmaitoa
- Lisäksi esim. puuroa (5 kk eteenpäin), hedelmiä ja marjoja (soseena tai sormiruokana iästä riippuen), täysjyväleipää (sormiruokana), kypsennettyä tofua (n. 6 kk eteenpäin), kypsennettyjä kasviksia (soseena tai sormiruokana iästä riippuen), keitetyjä ja hienonnettuja papuja tai linssejä (n. 6 kk eteenpäin)
- Säännöllinen ateriarytmi ja lapsen kylläisyyden tunnistaminen tärkeää



Tärkeää huomioida

- Veganismin pitkäaikaisvaikutuksia pienillä lapsilla ei ole vielä tutkittu paljon
- Täysipainoisen vegaanisen ruokavalion noudattaminen vaatii asiantuntemusta sekä kasviproteiinien ja muiden vegaanisten valmisteiden monipuolista käyttöä
- Ruokavaliosta on hyvä keskustella neuvolassa
- Alle 1-vuotiaan ruokavaliossa ei käytetä suolaa: rajoittaa vegaanisten valmisteiden käyttöä
- Vegaanisten valmisvauvanruokien niukkuus: on tehtävä paljon itse, mikä kuluttaa voimavaroja arjessa



Vegaaninen ruokavalio yli 1-vuotiaalla

- Vegaanin lautasmalli
 - Pitkälti samaa ruokaa kuin muukin perhe
 - Suolan määrään kiinnitettävä huomiota
- Monipuolisesti kasviproteiineja
 - Täysjyväviljat, palkokasvit, pähkinät ja siemenet
- Kasvimaidot ruokajuomana
 - Kalsiumilla, D-vitamiinilla ja jodilla täydennetty: HUOM. Jos käytössä on jodi ravintolisänä, on varmistettava, ettei turvallinen päivittäinen jodin määrä ylity
 - Riisimaitoa ei suositella alle 6-vuotiaalle korkean arseenipitoisuuden vuoksi



Kasviproteiinilähteitä

- **Täysjyväviljat**
Vehnä, ohra, ruis, kaura, speltti, hirssi, tattari
Puuroina, lisäkkeenä, leipänä
- **Palkokasvit**
Pavut, herne, linssit
Lisäkkeenä, keitoissa, pyöryköissä ja pihveissä
- **Pähkinät ja siemenet**
Siemeniä ei alle 1-vuotiaalle
Vauvalle vain jauhettuina tai tahnana/voina
Esim. leivonnaisiin ja keittoihin
- **Valmisteet**
Esim. härkäpapu-, herne- ja soijarouheet, -suikaleet
Kastikkeissa, soseissa, keitoissa, sormiruokana
Huomioitava suolapitoisuus
- **Kasvijuomat, -jogurtit, -rahkat**
Juomana 1-vuotiaasta eteenpäin
Kalsiumilla, jodilla ja D-vitamiinilla täydennettyinä
Ei riisimaitoa alle 6-vuotiaalle



Lisätietoa

- Vegaaninen ruokavalio (Ruokavirasto):
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/vegaaninen-ruokavalio/>
- Alle 1-vuotiaan ruokavalio (Martat):
<https://www.martat.fi/marttakoulu/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/ruokaa-vauvalle/nama-eivat-sovi-alle-1-vuotiaalle/>
- Imeväisikäisten ravitsemussuositukset (THL):
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/imevaisikaiset>
- Raskausajan ja lasten vegaaninen ruokavalio (Vegaaniliitto):
<https://vegaaniliitto.fi/tietoa/raskausajan-ja-lasten-ruokavalio/>
- Tukea imetykseen (Imetyksen tuki ry.): <https://imetys.fi/>



Martat vinkkaa

- Nettisivut: www.martat.fi/lapsiperheet
- Twitter:
[@lapsiperhearki](https://twitter.com/lapsiperhearki)
[@Marttaliitto](https://twitter.com/Marttaliitto)
- Facebook: [Martat vinkkaa](https://www.facebook.com/Martatvinkkaa)
- Youtube: [MartatTV](https://www.youtube.com/MartatTV)
- Instagram: [marttailu](https://www.instagram.com/marttailu)

