

Barn = vegan?

✦ Julia gillar att laga mat. Bäst tycker hon om tofu, oliver och majs!



Det är en myt att barn inte kan vara vegetarianer eller veganer. Självklart behövs kunskap för att ge barn en näringsmässigt fullvärdig kost, men det är inte svårt att skaffa sig. Ett heltäckande häfte är *Grön barnmat* av nutritionisterna Åsa Strindlund och Elisabeth Kylberg (Förlagshuset Gothia). Skaffa det om du är gravid eller har små barn! Där finns många bra tips, näringslära och recept.

”En välplanerad lakto-vegetarisk kosthållning eller vegankost med kosttillskott är lämplig ur näringshänseende under hela livet – även under graviditet och amning och barn- och ungdomsåren.”

ur *Grön barnmat*

Det finns flera undersökningar som visar att en vegansk kost fungerar utmärkt för barn. I *The Journal of the American Dietetic Association* (2001) konstateras att en väl sammansatt vegankost ger tillräckligt med näring för barn och ungdomar. En nyttig kosthållning i barndomen bereder också väg för en framtida god hälsa.

”Det var ett självklart val att låta barnen växa upp på vegankost; bäst för hälsan, bäst för djuren och bäst för miljön.”

Ulla Tröeng

fyrbarnsmor och bibliotekarie



✦ *Grön barnmat* är ett bra svenskt häfte med både kostråd och näringslära. *Vegetarian baby*, *Your vegetarian pregnancy* och *Raising vegan children in a non-vegan world* är några engelskspråkiga titlar. För fler tips titta på www.djurensratt.se eller www.amazon.com.