



Grænmetisfæði

Strangt grænmetisfæði án mjólkur og eggja er ekki viðunandi fyrir ungbörn nema sérstök kunnátta eða ráðgjöf komi til.

Erfitt er að fullnægja orkupörf, þar sem oft er um orkulítinn mat að ræða og börnin eiga erfitt með að borða nóg.

Hætta er á bætiefnaskorti, t.d. B₁₂ vítamín, járn, jod og kalk.

Grænmetisfæði þar sem börnin fá einnig mjólk og mjólkurmat og járnþetta grauta, auk annarrar fæðu úr jurtaríkinu getur veitt ungbarninu næga næringu.

Almennt gildir að því fleiri fæðutegundir sem eru útilokaðar, því erfiðara er að setja saman mat sem veitir næga orku og öll næringarefni sem barnið þarf.

Mæður með barn á brjósti sem eingöngu borða jurtafæði án mjólkur eða eggja getur skort ákveðin næringarefni í móðurmjólkina, sérstaklega B₁₂ vítamín.

Fjölvítamíntafla með B₁₂ vítamíni getur komið í veg fyrir að mjólk jurtaneytenda verði of vítamínsnauð.

Foreldrum er ráðlagt að gefa börnum undir 6 ára sem fá drykki úr jurtaríkinu ekki alltaf sams konar drykk heldur breyta á milli tegunda og vörumerkja (drykkir úr höfrum, byggi, soja og fleira).

