

Vegetarische voeding bij kinderen

Vegetarische voeding wint de laatste jaren enorm aan populariteit. Daarin spelen verschillende factoren een rol, zoals dierenwelzijn, milieu en gezondheid.

Kinderen zitten volop in hun groeifase en hebben dus nood aan een gezond, gevarieerd en volwaardig voedingspatroon. Wanneer er gekozen wordt voor een vegetarisch voedingspatroon, is **lacto-ovo-vegetarische voeding** de beste optie. Daarin staat 'lacto' voor gewone koemelkproducten en 'ovo' voor eieren.

Vooral tekorten aan eiwitten, omega 3, vitamine B12 en ijzer kunnen voorkomen bij wie vegetarisch eet. Daarom is het belangrijk om daar extra aandacht aan te besteden. Hieronder vindt u enkele tips om een vegetarisch voedingspatroon bij uw kind goed aan te pakken, zodat de kans op een tekort aan belangrijke voedingsstoffen kan vemeden worden.

Eiwitten

- ✓ Bronnen van kwalitatieve biologische eiwitten:
 - Peulvruchten (bv. kikkererwten, spliterwten, bonen (witte/rode/bruine), linzen, tuinbonen ...)
 - Sojaproducten (bv. tofu, tempé ...)
 - Mycoproteïnen (een zeer voedzame schimmel, bv. Quorn®)
 - Noten en zaden
 - Dagelijkse aanvulling met melk en melkproducten, kaas en eieren

Gezonde vleesvervangers

- ✓ Vegetarisch broodbeleg bevat vaak veel zouten en vetten. Goede alternatieven zijn eieren, kaas en kaasproducten (bv. plattekaas met kruiden of fruit), notenpasta's (bv. ongezouten pindakaas), hummus en groentespreads.
- ✓ Vleesvervangers om te bakken bevatten vaak veel vet en minder voedzame ingrediënten. Denk aan kaasburgers en gepaneerde (groente)burgers, waar maar weinig groenten inzitten. Kies liever voor goede vleesvervangers, zoals de eerder vermelde plantaardige bronnen van kwalitatieve eiwitten. Zorg voor volwaardige porties en voldoende variatie in het aanbod.

Plantaardige dranken

- ✓ Goede alternatieven: sojadranken en afgeleide producten verrijkt met calcium (bv. sojamelk, sojayoghurt, sojadesserten ...).
- ✗ Andere plantaardige dranken zoals noten-, haver-, kokos-, rijstdrank... zijn geen volwaardige vervangers van gewone (koe)melk. Die kunt u dus beter vermijden of strikt beperken voor kinderen en tieners.

Omega 3

In een vegetarisch voedingspatroon zonder vis zit er te weinig **omega 3**. Gezien de dagelijkse behoefte aan omega 3-vetzuren, raden we aan om te kiezen voor een andere hoogwaardige omega 3-bron.

- ✓ Walnoten
- ✓ Sojaproducten
- ✓ Bepaalde oliën (bv. lijnzaad-, noten- en koolzaadolie)
- ✓ Groene bladgroenten (bv. veldsla, spinazie, andijvie)
- ✓ Zeealgen, zeewier
- ✓ Eieren met extra omega 3 (van kippen die een verrijkte voeding kregen)

Ijzer

- ✓ Volkoren producten (bv. volkoren brood, rijst of deegwaren).
 - Je combineert volkoren producten het best met een vitamine C-bron (bv. fruit en/of groenten in de vorm van puree of een sapje). Vitamine C zorgt ervoor dat het ijzer veel beter opgenomen wordt in ons lichaam, waardoor een tekort kan voorkomen worden.
- ✓ Peulvruchten (bv. kikkererwten, spliterwten, bonen (witte/rode/bruine), linzen, tuinbonen ...)
- ✓ Noten en zaden
- ✓ Donkergroene bladgroenten (bv. veldsla, spinazie, andijvie)

Vitamine B12

Vitamine B12 zit alleen in dierlijke voedingsmiddelen. Daarom is het belangrijk om in een vegetarisch voedingspatroon dagelijks gewone (koe)melkproducten, kaas en eieren te eten.

Raadpleeg een diëtist

Net zoals voor elk gezond voedingspatroon is de **voedingsdriehoek** ook voor een volwaardig vegetarisch eetpatroon een belangrijke basis om op terug te vallen. De meest recente voedingsdriehoek vind je op de website www.gezondleven.be.

Bij aanvang van een vegetarisch voedingspatroon bij kinderen raden we aan om een diëtist te raadplegen. Zo kan je goed geïnformeerd van start gaan om de voeding van je kind optimaal te omkaderen.

