



## Hjälp & stöd

Vill du ha hjälp och stöd i ditt samtal med skolan kan du vända dig till oss, då många av oss har erfarenhet av att utveckla ett fungerande samarbete. Vill du träffa en dietist/nutritionist med inriktning på vegankost? Vi har tips på dietister/nutritionister med erfarenhet inom området:

Pernilla Berg, PhD. Nutritionist  
pernilla@veganlife.se

Kåre Engström. Leg dietist  
engstromkare@hotmail.com

## Online

Veganlife [www.veganlife.se](http://www.veganlife.se)  
Brett utbud av veganprodukter bl.a. barnvitaminer, omega-3 algolja, livsmedel och litteratur.

Djurens Rätt [www.djurensratt.se](http://www.djurensratt.se)  
Litteratur och annat smått och gott

## Boktips barn

Grön barnmat, *Elisabeth Kylberg och Åsa Strindlund*  
Dagisupproret, *Henrik Engström*  
Min utflykt med dagis, *Gabriella Terneborg*  
Försöksdjuret, *Marianne Strand*



## Referenser

1. Mangels AR, Messina V. Considerations in planning vegan diets: infants. *J Am Diet Assoc.* 2001;101(6): 670-7
2. Messina MJ, Legumes and soybeans: overview of their nutritional profiles and health effects, *Am J Clin Nutr*; 1999; 70:439S–50S.
3. Guo C, Wilkens LR, Maskarinex G, Murphy S. Examining associations of brain aging with midlife tofu consumption. *J Am Coll Nutr* 2000;19(4):467-8
4. Leitzmann C. Vegetarian diets: what are the advantages? *Forum Nutr.* 2005;(57):147-56.
5. Sabaté J. The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift? *Am J Clin Nutr.* 2003;3: 502-7
6. Carter JP, Furman TMS, Hutcheson HR. Preeclampsia and reproductive performance in a community of vegans, *South Med J.* 1987;80(6):692-7
7. Moilanen BC. Vegan diets in infants, children and adolescents. *Pediatr Rev.* 2004;25:174-6
8. Sanders TA. Growth and development of British vegan children. 1988. *Am J Clin Nutr.* 48:(3 Suppl) 822-5
9. Sanders TA, Reddy S. Vegetarian diets and children, *Am J Clin Nutr.* 1994;59:(5 Suppl) 1765S-815S
10. Messina V, Mangels AR. Considerations in planning vegan Diets: Children. *J Am Diet Assoc.* 2001;101(6): 661-9

Denna folder blev möjlig efter bidrag från föräldrar samt företagen **Green Laces** och **Veganlife**



# VEGOPARENTS



Är du vegan och förälder?

Här är gruppen där vi delar erfarenheter och peppar varandra till en enklare vardag.



# VEGOPARENTS

## Gröna val till barn

- Funderar du på att skaffa barn?
- Har du funderingar på att lägga om kosten?

Vegoparents är ett nätverk av föräldrar med erfarenhet av en helt vegetarisk kost.

Vegoparents består av veganföräldrar i hela Sverige som träffas regelbundet i Stockholm för att prata, äta och fika tillsammans. I dagsläget är vi fler än 100 föräldrar och nästan lika många barn.

### Här hittar du oss:

Facebookgruppen Vegoparents



## Mjolk, soja & proteiner

De flesta tror att vi behöver dricka mjölk för att få i oss tillräckligt med **kalcium**, men kalcium finns även i många andra vegetabiliska livsmedel. Friska veganer har inte högre förekomst av benskorhet än allätare. Bra kalciumkällor är nötter, frön, tofu, gröna bladgrönsaker och berikade drycker.

**Soja** pekas ofta ut som hormonstörande livsmedel som är olämpligt för små barn, men det finns inga vetenskapliga studier som visar att soja stör hormonbalansen hos människor (1,2). Däremot finns det många studier som medvetet feltolkas och sprids på internet för att ge soja dåligt rykte.

Frågan om huruvida vegankost innehåller tillräcklig mängd **protein** ställs ofta av nyfikna. Alla livsmedel innehåller protein, det är endast mängden och sammansättningen som varierar. Bra proteinkällor för veganer är baljväxter (ärtor, bönor och linser), nötter, frön och spannmål. Proteinbrist är extremt ovanligt i västvärlden.

## Forskning

Myter och sägner kring barn och vegankost är vanliga och man möter ofta fördomar hos allmänheten. Forskningen visar att vegankost ger en näringsmässigt fullvärdig kost genom hela livet (3-5). FN:s jordbruksråd vädjar om global vegetarisk kost. Livsmedelsverket i Sverige avråder inte längre från vegankost till små barn, men man poängterar att det är viktigt att ge vitamin B12 tillskott och att man bör ha bra kunskaper inom näringslära.

Gravida kvinnor som äter vegankost genomgår helt normala graviditeter (6) och spädbarn som ammas utvecklas normalt (7). Små barn som äter vegankost växer och utvecklas i samma takt som sina allätande kompisar (7-10).

