

План за растителна диета



Растителните диети могат да задоволят потребностите на бебето Ви, АКО СА ВНИМАТЕЛНО ПЛАНИРАНИ

ПРИМЕРИ ЗА ПОДХОДЯЩИ РАСТИТЕЛНИ ХРАНИ



Леща, боб, тофу или кисело мляко, или обогатени растителни храни, подходящи за кърмачета

Зеленчуци или плодове, богати на витамин С, които помагат на организма да усвоява желязото

Пълнозърнеста млечна каша или средата от мек плосък хляб

Ако храните бебето си с веганска диета

Много е важно да се консултирате с медицински специалист или клиничен диетолог относно хранителните добавки като витамин В12, витамин D, желязо, цинк, омега-3 мастни киселини, йод и калций – без необходимите нутриенти рискувате дългосрочни здравословни проблеми на бебето Ви.



ESPGHAN