



KOCHAJ ZWIERZĘTA, JEDZ ROŚLINY! WEGE NASTOLATEK

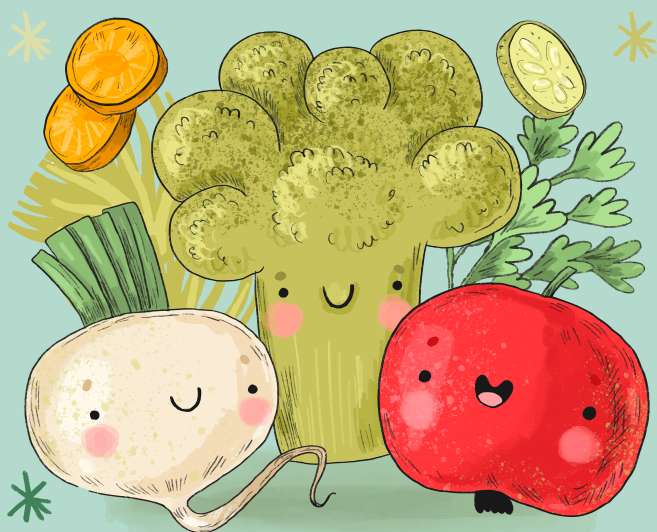
Myślisz o weganizmie? Super! Taka dieta jest zdrowa dla osób w Twoim wieku. Musisz tylko pamiętać o kilku ważnych rzeczach, żeby nie zabrakło Ci energii oraz składników odżywczych potrzebnych do wzrostu i rozwoju.

CZYM JEST DIETA ROŚLINNA?

Dieta roślinna to sposób odżywiania, w którym ograniczasz albo całkowicie rezygnujesz z produktów pochodzenia zwierzęcego, czyli mięsa, ryb, jaj, mleka itp. Istnieje kilka opcji:

- fleksitarianizm – jesz głównie produkty roślinne, ale czasem też mięso, nabiał i jaja,
- laktoowovegetarianizm – nie jesz mięsa, za to jesz nabiał i jaja,
- laktowegetarianizm – nie jesz mięsa i jaj, ale jesz nabiał,
- owovegetarianizm – nie jesz mięsa i nabiału, ale jesz jaja,
- weganizm – jesz same produkty roślinne, bez mięsa, nabiału, jaj i np. miodu.

Niezależnie od wybranej opcji ważne jest, aby robić to z głową i zapewnić sobie wszystkie potrzebne składniki: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, witaminy, składniki mineralne i wodę.



JAKIE SĄ ZALETY DIETY WEGAŃSKIEJ?

- Wiele osób w Twoim wieku je za mało warzyw i owoców, a za dużo słodczy, fast foodów i słodkich napojów. Dieta roślinna pomaga to zmienić.
- Badania pokazują, że dzieci i młodzież na diecie wege rozwijają się prawidłowo, mają dobre wyniki badań, w tym niższy cholesterol i BMI niż dzieci na dietach tradycyjnych.
- Weganie jedzą więcej błonnika i zdrowych tłuszczów, za to mniej cukru i tłuszczów nasyconych, co pomaga zapobiegać takim chorobom jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie czy otyłość.
- Wybory żywieniowe jednej osoby mogą poprawić nawyki całej rodziny.
- Dieta roślinna pomaga nie tylko nam – mniej cierpienia zwierząt, mniej gazów cieplarnianych i mniejsze zużycie wody.

OD CZEGO ZACZĄĆ?

- Możesz zmieniać dietę powoli, np. jeden dzień w tygodniu bez mięsa, albo od razu przejść na 100% weganizm.
- Staraj się nie jeść tzw. śmieciowego jedzenia (chipsy, batony, fast food). Lepiej wybierać warzywa, strączki (fasola, soczewica, soja i ich przetwory), pełnoziarniste pieczywo i kasze.
- Ucz się o jedzeniu! Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy: książek, kursów, a najlepiej dietetyków. Dzięki temu łatwiej skomponujesz posiłki, które mają wszystko, czego potrzebujesz.
- Jedz tyle, ile potrzebujesz. Jeśli odstawisz mięso i nabiał bez zastąpienia ich wartościowymi roślinnymi produktami, możesz mieć mniej energii i problemy z rośnięciem.

SKŁADNIKI I SUPLEMENTY

- **Witamina B12:** 4-12 lat: 25-50 µg dziennie lub 500 µg dwa razy w tygodniu, od 13 lat: 25-250 µg dziennie lub 1000 µg dwa razy w tygodniu.
- **Witamina D3:** suplementuj najlepiej przez cały rok. Zalecana dawka: 800-1000 IU dziennie (lub na podstawie poziomu we krwi – warto to sprawdzić raz w roku).
- **Omega-3 (DHA + EPA) z alg:** dzieci od 2 lat: min. 250 mg dziennie.
- **Omega-3 (ALA):** codziennie w żywności: siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie, olej lniany.
- **Białko:** fasola, tofu, ciecierzycy, soczewica, tempeh, napoje sojowe, orzechy, pełnoziarniste pieczywo i kasze.
- **Żelazo:** kasza gryczana i jaglana, zielone warzywa, pestki dyni, orzechy, suszone owoce, nasiona roślin strączkowych. Aby lepiej się wchłaniało, jedz bogate w nie produkty razem ze źródłami witaminy C (np. kiwi, papryka, natka pietruszki) i unikaj kawy, herbaty i kakao godzinę przed posiłkiem i po nim.
- **Wapń:** brokuły, jarmuż, tofu, fasola, migdały, tahini, napoje roślinne z wapniem. Czasem będzie potrzebna suplementacja – zapytaj o to specjalistę.
- **Cynk:** pestki dyni, soczewica, ciecierzycy, pełnoziarniste pieczywo, orzechy.
- **Jod:** jeśli nie jesz ryb, nabiału, soli jodowanej ani glonów (np. nori), możesz potrzebować suplementu.



PRODUKTY „UDAJĄCE” MIĘSO I NABIAŁ

- Nie wszystko, co wegańskie, jest zdrowe. Sprawdzaj skład zamienników wędlin, kiełbas czy burgerów. Najlepsze są te na bazie soi, białka grochowego lub innych strączków.
- Wybieraj roślinne zamienniki nabiału (mleka, jogurty czy śmietany) wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, bez dodatku cukru.
- Gotowe produkty są OK, ale podstawą diety powinny być warzywa, owoce, strączki, kasze, orzechy i pełnoziarniste pieczywo.

DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

- Nie panikuj! Spokojna rozmowa działa lepiej niż stres. Zapytaj, skąd u dziecka ta decyzja i dlaczego jest dla niego ważna.
- Gotujcie razem i miejcie w domu zdrowe produkty roślinne. Czytajcie etykiety i sprawdzajcie, czy dieta zawiera wszystkie potrzebne składniki.
- Dieta roślinna czasem może ukrywać problemy z jedzeniem (np. anoreksję, ortoreksję). Obserwuj zmiany w diecie, a w razie wątpliwości konsultuj się z dietetykiem lub psychodietetykiem.
- Bądź dumny z tego młodego człowieka, który podejmuje mądre i odpowiedzialne decyzje mimo młodego wieku. Gratulujemy!

DOŁĄCZ DO WYZWANIA I ZOSTAŃ WEGE NA (CO NAJMNIEJ) 30 DNI!



← Zeskanuj kod
i dowiedz się
więcej!

Podoba Ci się to, co robimy? Wesprzyj nasze działania!
Fundacja Międzynarodowy Ruch na Rzecz Zwierząt - Viva!
Kawęczyńska 16 lok. 39 03-772 Warszawa
pomagam.viva.org.pl
KRS 0000135274
nr konta: 53 1500 2080 1220 8000 0100 0000
BLIK: 500 145 155

Opracowanie merytoryczne: mgr Sandra Marciniak, dietetyk
Oprawa graficzna: Agata Świtaj

