

پرورش کودکان و نوجوانان وگن

نوزادان

حتی با تجربه‌ترین وگن‌ها هم در مورد انتخاب رژیم وگن برای بچه تازه به دنیا آمده‌شان مردد می‌شوند. وزن نوزاد در یک سال اول زندگی سه برابر می‌شود، پس به مواد مغذی کافی نیاز دارد که این رشد سریع را امکان‌پذیر کنند. آیا رژیم وگن می‌تواند غذای مکفی را فراهم کند؟

این مسأله در روزهای تولد اهمیت چندانی ندارد، چون همه نوزادان در ابتدای تولد گیاهخوار هستند، یا دقیق‌تر بگوییم «گیاهخوار لاکتو» هستند، چون در ماه‌های اول زندگی به هیچ غذای دیگری جز شیر مادر نیاز ندارند. شیر مادر غذایی کامل و عالی برای نوزاد است. نوزادان به دنیا آمده از مادران وگن، جز در حالتی که ناچار باشند از مکمل ویتامین ب ۱۲ استفاده کنند (که در صورت ناکافی بودن رژیم مادر برای تأمین این ماده

مغذی، ضروری است)، تا حدود ۷ ماهگی از همان رژیم غذایی کودکان به دنیا آمده از مادران همه چیز خوار پیروی می‌کنند.

چهار ماه اول

در چهار تا شش ماه اول زندگی کودکان به غذای دیگری جز شیر مادر (یا شیر خشک) نیاز ندارند (و نباید داشته باشند). آنها در این زمان به خوردن غذاهای جامد نیاز ندارند، و حتی خوردن بعضی از سبزیجات می‌تواند برای نوزادان خطرناک باشد.

کودکان در سن چهار تا شش ماهگی نشانه‌هایی مبنی بر آمادگی برای خوردن غذاهای جامد از خود نشان می‌دهند. یکی از این نشانه‌ها، توانایی کودک برای نشستن و حفظ تعادل است. نشانه دیگر هم اینست که کودک بتواند از زبانش برای جابجا کردن غذا و بردن آن به ته دهان برای بلعیدن، استفاده کند. شما می‌توانید از پزشک اطفال خود برای تشخیص آمادگی کودک برای خوردن غذا کمک بگیرید، اما تمام کودکان باید در سن شش ماهگی خوردن غذاهای جامد را شروع کنند.¹

آشنایی با اولین غذا: غذاهای تهیه شده از غلات^۱ یا سیریل

شاید به کار بردن صفت جامد برای اولین غذاهای کمکی کودک کمی مبالغه باشد. این غذاها بیشتر مایعات غلیظی هستند که به جای استفاده از شیشه شیر، با قاشق به کودک خورانده می‌شوند.

اولین غذای کودک معمولاً مقداری غذای غله‌ای یا سیریل تهیه شده از برنج و مخلوط با شیر مادر یا شیر خشک است. شما می‌توانید از سیریل‌های دیگر هم استفاده کنید، اما سیریل برنج راحت هضم می‌شود و احتمال کمتری دارد که باعث ایجاد حساسیت شود. وقتی که کودک به خوردن یک‌سوم پیمانه سیریل در روز عادت کرد، می‌توانید دادن غذاهایی مانند پوره میوه و سبزیجاتی مثل سیب پخته، موز، هلو یا گلابی له‌شده، سیب‌زمینی سفید یا شیرین له شده، هویج، لوبیا سبز و آووکادو را شروع کنید.

در این دوران هم شیر مادر یا شیرخشک نقشی مهم در رژیم غذایی کودک دارد، و باید حداقل تا یک‌سالگی وعده اصلی غذایی باقی بماند. اهمیت دیگر شیر مادر یا خشک اینست که از مقدار زیادی روی برخوردار است، ماده‌ای که در رژیم‌های وگن کمتر از حد مطلوب یافت می‌شود. حتی بعد از اینکه کودک شما توانست غذاهای جامد بخورد، باز هم به شیر مادر یا خشک نیاز دارد. شیر سویا و همین‌طور شیر گاو برای تغذیه کودک زیر یک سال مناسب نیستند، چون فاقد مواد مغذی هستند که بدن کودک به آنها نیاز دارد. برای اطلاع بیشتر در این مورد به بخش «انتخاب‌های جایگزین شیر مادر» در ادامه مراجعه کنید.

اولین غذاهای پروتئینی

حدود هفت‌ماهگی کودک قادر است آب‌سیب را از فنجان بنوشد، و غذاهای پروتئین‌دار را امتحان کند. در اینجاست که تغذیه کودک وگن با سایر کودکان کمی تفاوت پیدا می‌کند. اولین غذاهای پروتئین‌دار برای مصرف یک کودک وگن عبارتند از گیاهان دولپه‌ای (که کاملاً پخته و پوره شده‌اند)، توفوی کاملاً له شده و

ماست سویا. در این سن می‌توانید سبزیجاتی با مزه تندتر مثل کیل یا کولارد را هم به کودک بخورانید. بهترین راه برای ملایم کردن طعم این سبزیجات، پوره کردن آنها و مخلوط کردنشان با غذاهای شیرین مثل سیب پخته، توفو یا آووکادو است.

کودکان در سن ده‌ماهگی برای خوردن غذاهای انگشتی مثل تکه‌های توفو یا شبه‌گوشت، نان و کراکر آماده‌اند و در یک‌سالگی می‌توانند مقدار کمی کره تهیه‌شده از دانه‌های روغنی یا ارده که روی نان مالیده شده است، بخورند.

چند نکته سودمند برای تغذیه کودکان وگن:

- با پزشک اطفال خود در مورد مکمل‌های خوراکی مشورت کنید. معمولاً همه کودکان شیرخوار، چه مادر وگن و چه مادر همه‌چیز خوار داشته باشند، به مکمل ویتامین D نیاز دارند. معمولاً از چهار ماهگی به بعد مصرف آهن هم توصیه می‌شود، اما توصیه آن به سایر غذاهای موجود در رژیم غذایی کودک بستگی دارد. کودکان شیرخوار وگن که از شیر مادرشان تغذیه می‌کنند، تنها در صورتی به مکمل حاوی ویتامین B ۱۲ نیاز پیدا می‌کنند که این ماده در رژیم غذایی مادر به اندازه کافی موجود نباشد. جدول مندرج در ادامه مکمل‌های توصیه شده برای مصرف کودکانی را که از شیر مادران وگن تغذیه می‌کنند، نشان می‌دهد.
- وقتی که کودک خوردن غذاهای جامد را شروع کرد، بهتر است هربار یک غذای جدید را به او بدهید، و تا شروع غذای بعدی سه تا چهار روز صبر کنید. به این ترتیب می‌توانید به آسانی بفهمید که کودک به چه غذاهایی آلرژی دارد.

- هیچ وقت به کودک غذاهای غیرپاستوریزه، از آب سیب و پرتقال گرفته تا هر نوع شربت ذرت یا عسل، ندهید، چون ممکن است باعث بیماری او بشوند.
- مراقب باشید که در دادن آبمیوه به کودک زیاده روی نکنید. آبمیوه نمی تواند جایگزین سایر مواد غذایی مورد نیاز کودک شود، و علاوه بر این ممکن است او را دچار اسهال کند. بهتر است مقدار آبمیوه مصرفی کودک را به ۱۵۰ سی سی در روز محدود کنید و از مصرف آبمیوه هایی که حاوی شکر افزوده هستند، خودداری کنید.
- تا پیش از یک سالگی به کودک شیری جز شیر مادر یا شیر خشک ندهید. شیرهایی مثل شیر سویای معمولی، شیر برنج، شیر شاهدانه و شیر بادام حاوی مواد مغذی لازم برای کودکان شیرخوار نیستند و نباید تا پیش از یک سالگی کودک به او داده شوند (البته می شود از این شیرها به مقدار کم و برای آماده کردن غذاهای کمکی استفاده کرد).
- از تغذیه کودک با خوراکی هایی مثل هات داگ های توفو، پاپ کورن، دانه های روغنی، آب نبات های سفت و انگور که ممکن است باعث خفگی شوند، خودداری کنید. بهتر است کره تهیه شده از دانه های روغنی را با قاشق به کودک ندهید، بلکه لایه نازکی از آن را روی نان بمالید.
- به غذاها شکر یا نمک نزنید.

مقدار مورد نیاز مکمل های خوراکی

برای کودکان شیرخوار که با شیر مادر و گن تغذیه می شوند

تا ۱۲ ماهگی 6	از زمان تولد تا ۶ ماهگی	ماده مغذی
۱۰ میکروگرم (IU ۴۰۰)	۱۰ میکروگرم (IU ۴۰۰)	ویتامین د
۰.۵ میکروگرم، فقط در صورتی که مادر مقدار لازم از این ویتامین را دریافت نمی‌کند	۰.۴ میکروگرم، فقط در صورتی که مادر مقدار لازم از این ویتامین را دریافت نمی‌کند	ویتامین ب ۱۲
۱ میلیگرم به ازای هر کیلوگرم وزن کودک، مگر اینکه کودک آهن مورد نیاز بدن خود را از غذا دریافت کند	۱ میلیگرم به ازای هر کیلوگرم وزن کودک، آغاز از چهار ماهگی	آهن
۰.۲۵ میلیگرم، اگر مقدار فلوراید در آب مصرفی کمتر از ۰.۳ قسمت در یک میلیون باشد		فلوراید

این اطلاعات از مقاله «ملاحظات درباره برنامه‌ریزی رژیم‌های وگن: نوزادان» نوشته‌ای آر منگلز و وی‌مسینا، منتشر شده در نشریه انجمن رژیم امریکا² گرفته شده است.

تولد یک‌سالگی و بعد از آن:

وگن‌های نوپا

بعد از جهش رشد و اشتهای زیاد کودک در دوازده ماه اول، همه‌چیز آهسته‌تر می‌شود. اشتهای کودکان نوپا خیلی زیاد نیست، و بیشتر کودکان در این سن اشتیاقی به امتحان کردن غذاهای جدید نشان نمی‌دهند. کودکان

از دوران نوپایی تا پیش از مدرسه رفتن عمدتاً بدغذا هستند یا میل به خوردن چیزهای ناسالم دارند، و به همین دلیل غذا خوراندن به آنها هم کار سختی است، چه برسد به آنکه بخواهید غذاهای جدیدی را به آنها بدهید.

تغذیه کودک با شیر سویا را می‌شود از سن یک سالگی شروع کرد. بهتر است از شیرهای دیگر مثل شیر تهیه شده از برنج، شاهدانه، بادام، نارگیل یا جو دوسر به عنوان نوشیدنی اصلی کودک استفاده نکنید، چون مقدار پروتئین (و کالری) موجود در این شیرهای برای کودکان در حال رشد کافی نیست. اگر آهنگ رشد کودک شما کند است، یا از وجود ماده معدنی روی کافی در رژیم غذایی او مطمئن نیستید، بهتر است مدتی دیگر به شیر دادن، یا نوشاندن شیر خشک به کودک ادامه بدهید.

راهنمای غذایی مندرج در ادامه و مکمل‌های غذایی مندرج در ادامه می‌تواند به شما در برنامه‌ریزی رژیم سالم غذایی برای کودکان نوپا کمک کند. البته اگر نتوانستید این برنامه را در تمام روزها پیاده کنید، مسئله‌ای پیش نمی‌آید. دو سه روز سرپیچی از برنامه غذایی و تغذیه با ساندویچ کره بادام‌زمینی و موز، هیچ‌کس، حتی یک کودک سه ساله را نمی‌کشد. به‌علاوه عادت دادن کودکان به خوردن غذاهای سالم مثل سبزیجات فقط مشکل پدر و مادرهای وگن نیست، و تمام پدر و مادرها با این مسئله دست و پنجه نرم می‌کنند.

وقتی که تغذیه با شیر مادر ممکن نباشد

شیر مادر به هزار و یک دلیل غذای بهینه برای کودک محسوب می‌شود، و بیشتر وگن‌ها هم میل دارند فرزند نرسیده‌شان را با این غذا تغذیه کنند. شیر مادر حاوی مقدار متعادلی از مواد مغذی، و مناسب‌ترین غذا برای نوزادان در حال رشد است. به‌علاوه در شیر مادر فاکتورهای حفاظتی وجود دارد که از ابتلا شدن نوزاد به

آلرژی پیشگیری می‌کند. نوزادان در چهار تا شش ماه اول عمر خود به غذای دیگری بجز شیر مادر نیاز ندارند، و بهتر است که تغذیه از این شیر حداقل تا یک‌سالگی، و ترجیحاً تا دوسالگی ادامه پیدا کند.

اما گاهی تغذیه نوزاد با شیر مادر امکان‌پذیر نیست. اگر نمی‌توانید نوزادتان را شیر بدهید، یا ناچارید از مقدار شیردهی خود کم کرده، یا آن را متوقف کنید، بهتر است از شیرهای خشک سویا با فرمول مخصوص نوزادان استفاده کنید که سلامت و رشد نوزاد را تضمین می‌کنند³. این شیرهای خشک صد در صد وگن نیستند، چون ویتامین د افزوده شده به آنها از منابع حیوانی به دست آمده است، با این وجود بهترین گزینه برای انتخاب یک رژیم سالم وگن هستند.

به هیچ‌وجه نباید نوزادان را با شیر خشک تهیه شده در خانه، یا شیر سویای معمولی تغذیه کرد. در موارد نادری دیده شده است که بعضی از نوزادان خانواده‌های وگن دچار فقر مواد مغذی شده‌اند، که علت آن تغذیه آنها با شیرخشک تهیه شده در منزل، و دریافت نکردن مقدار کافی ویتامین دی و ب ۱۲ بوده است. کودکان به مواد مغذی ویژه‌ای نیاز دارند، و باید برای تغذیه آنها حتماً از شیرخشک‌های تجاری مخصوص کودکان که مواد مورد نیاز بدن نوزاد را به آنها افزوده‌اند، استفاده کرد.

اگر حس می‌کنید که بچه شما به اندازه کافی غذا نمی‌خورد، بهتر است غذاهای پرکالری محبوب او، مانند آووکادو، کره تهیه شده از دانه‌های روغنی یا توفو را به رژیم غذایی اضافه کنید. بهتر است از زیاده‌روی در غذاهای فیبردار خودداری کنید، خوردن زیاد آنها باعث می‌شود کودک کم‌غذا شود. به همین علت بهتر است از دادن سیریل سبوس گندم به کودک خودداری کنید، چون این خوراکی سرشار از فیبر است. اما خوردن دانه‌های نشاسته‌ای کامل اشکالی ندارد و می‌شود غذاهایی مثل پاستاها را در رژیم غذایی کودک نوپا به کار برد. استفاده از غذاهای کم‌چرب باعث می‌شود که کالری مورد نیاز کودکان به بدنشان نرسد، پس در مورد چربی در رژیم غذایی کودک خیلی سخت‌گیری نکنید. می‌توانید غذای کودکان نوپا و پیش دبستانی را در وعده‌های متعدد و کوچک به آنها بخورانید، و دادن میان‌وعده‌های مغذی هم برای این گروه سنی از کودکان خیلی اهمیت دارد.

خوراکی‌های تازه را با فرزندتان امتحان کنید و تعصب و جانبداری را کنار بگذارید. حتماً شنیده‌اید که می‌گویند: چه حرف‌ها! کدام بچه سه ساله‌ای مارچوبه می‌خورد؟ خب چه اشکالی دارد؟ ممکن است بچه‌های سه ساله‌ای پیدا بشوند که مارچوبه دوست داشته باشند. شاید عادت‌های غذایی چنین بچه‌ای عجیب باشد، اما در هر صورت او بچه شماست. پس از تعیین تکلیف برای خوردن یا نخوردن فرزندتان، بر مبنای آنچه که بچه‌های دیگر می‌خورند، خودداری کنید. به علاوه، در مکزیک تمام کودکان نوپا لوبیا چیتی می‌خورند، و بچه‌های چینی هم از خوردن توفو لذت می‌برند.

تحقیقات نشان داده‌اند که کودکان بعد از آنکه حدوداً ده بار با غذایی مواجه شدند، به خوردن آن رغبت پیدا می‌کنند، پس مداومت رمز پیروزی است. اگر بچه شما سیب‌زمینی تنوری دوست ندارد، یک بار دیگر، حدوداً یک هفته بعد این غذا را با ظاهری متفاوت درست کنید. و این کار را بارها و بارها تکرار کنید. بهتر

است غذاهای جدید را در اندازه‌های کوچک، و به عنوان غذای جانبی و پهلوی غذاهای آشنا جلوی بچه بگذارید. به علاوه بچه‌ها با دیدن علاقه خود شما به خوردن یک غذای جدید، به آن علاقه‌مند می‌شوند.

بچه‌ها غذاهایی را که خوردن‌شان راحت است، و می‌شود آنها را با دست خورد بیشتر دوست دارند. اگر کودک شما در سنین نوپایی تا پیش دبستانی قرار دارد و بدغذاست، اشکالی ندارد که غذاهای لازم برای بدنش را یواشکی، و تحت پوشش غذاهای دیگر به خورد او بدهید. مثلاً اگر حاضر نمی‌شود شیر سویا بخورد، می‌توانید از شیر سویا در درست کردن پوره سیب‌زمینی، پنکیک یا پودینگ شکلاتی استفاده کنید. اما اضافه کردن سبزیجات به رژیم غذایی کودکان وگن همیشه با دردسر همراه است. در اینجا چند نکته سودمند را برای انجام این کار با شما در میان می‌گذاریم:

- می‌توانید گیاهان برگ‌سبز را حسابی خرد کرده، و آنها را در مایه ماکارونی بریزید.
- سبزیجاتی مثل کیل، کولارد یا بروکلی خام را قطعه قطعه کرده، با برنج مخلوط کنید و داخل نان تورتیا بریزید.
- برگ‌های خام کیل را داخل اسموتی بریزید.
- هویج، فلفل قرمز شیرین و بروکلی خام را حسابی خرد کنید و جدا جدا با بستنی خامه‌ای وگن مخلوط کنید. این بستنی‌ها را داخل نان تورتیی نرم بگذارید و برش بزنید تا به شکل فرفره‌های رنگی دربیاید.

راهنمای غذایی برای کودکان نوپای وگن از یک تا سه سالگی		
اندازه هر واحد	مقدار واحد در روز	گروه غذایی
نیم تا یک برش نان؛ یک چهارم تا نیم پیمانه سیریل، دانه‌های نشاسته‌ای یا پاستای پخته، نیم تا یک پیمانه کرن‌فلکس آماده	۶ واحد یا بیشتر	دانه‌های نشاسته‌ای
یک چهارم تا نیم پیمانه لوبیای پخته، توفو، تمپه، یا پروتئین گیاهی بافت‌دار؛ ۳۰ گرم شبه‌گوشت؛ ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری دانه‌های روغنی، تخمه یا کره تهیه شده از دانه‌های روغنی	۲ واحد یا بیشتر (کودکان وگن باید حداقل یک واحد در روز دانه‌های روغنی یا تخمه، یا یک محصول پرچرب تهیه‌شده از سویا استفاده کنند)	گیاهان دولپه‌ای، دانه‌های روغنی و سایر غذاهای پر پروتئین
نیم تا یک پیمانه خام	دو واحد یا بیشتر	سبزیجات
یک چهارم تا نیم پیمانه کمپوت، نیم پیمانه آبمیوه، نصف یک میوه متوسط	۳ واحد یا بیشتر	میوه‌ها
۱ قاشق چایخوری مارگارین یا روغن	۳-۴	چربی‌ها
یک پیمانه	۳	شیر سویای غنی‌شده یا شیر مادر

این اطلاعات از مقاله «ملاحظات درباره برنامه‌ریزی رژیم‌های وگن: نوزادان» نوشته ای آر منگلز و وی‌مسینا، منتشر شده در نشریه انجمن

رژیم امریکا⁴ گرفته شده است

- با برگ‌های سبزیجات سالادهایی به شکل حیوانات درست کنید، یا با استفاده از قالب شیرینی، ساندویچ‌ها را به شکل‌های جالب قالب بزنید.

- طعم تند سبزی‌هایی مثل کیل یا کولارد را با خرد و مخلوط کردن آنها با خوراکی‌هایی مثل آووکادو، توفو یا پنیر توفو، ملایم کنید.

غذاهای موجود برای کودکان وگن

لزومی ندارد که در رژیم غذایی کودکان از شیر استفاده شود، با اینحال با گنجاندن شیر سویای غنی‌شده در رژیم کودکان، می‌شود به راحتی بخشی از نیازهای بدن آنها به مواد مغذی را تأمین کرد. از شیرهای دیگر مثل شیربرنج، شاهدانه، جو دوسریا بادام هم می‌شود در حد اعتدال استفاده کرد، اما با توجه به اینکه مقدار پروتئین موجود در این شیرها کم است، نباید آنها را به جای منابع پروتئین‌دار رژیم گذاشت.

دانه‌های روغنی و تخمه‌ها و کره‌های تهیه شده از آنها هم با توجه به مقدار زیاد انرژی و مواد مغذی‌شان، می‌توانند برای تغذیه کودکان سودمند باشند. مخمر مغذی که با مارک **Red Star** عرضه می‌شود هم منبع خوبی برای ویتامین‌های گروه ب مثل ویتامین ب ۱۲ است. می‌توانید این مخمر را به غذاهای تهیه شده از لوبیا، برگ‌های گیاهی، اسکرمبل توفو یا پوره سیب‌زمینی اضافه کنید.

ملاس سیاه (و نه ملاس معمولی) منبع خوبی برای کلسیم و آهن است، طعمی قوی دارد و می‌شود آن را در مخلوط اسموتی‌ها، لوبیاهای تنوری یا کیک و شیرینی‌ها به کودکان خوراند. حتی می‌شود ملاس را با کره بادام یا بادام‌زمینی مخلوط کرد و روی نان یا کراکر مالید.

نمونه منوی غذایی برای کودکان نوپا

صبحانه:

- نیم پیمانه سیریل آماده تهیه شده از دانه‌های کامل
- ۱ پیمانه شیر سویای غنی شده
- نصف یک موز

میان وعده

- نیم پیمانه زردآلو خشک پخته شده

ناهار:

- یک چهارم پیمانه حمص
- ۱ عدد نان کوچک پیتا
- نیم پیمانه سالاد تهیه شده از هویج رنده شده با نصف قاشق غذاخوری مایونز و گن
- نیم پیمانه آب سیب غنی شده با کلسیم

میان وعده:

- نصف برش نان

- ۱ قاشق غذاخوری کره بادامزمینی

- ۱ پیمانه شیر سویای غنی شده

شام:

- سه عدد پاستای صدفی بزرگ پر شده با یک چهارم پیمانه پوره نرم توفو

- یک چهارم پیمانه بروکلی بخارپز با ۱ قاشق چایخوری مارگارین

- یک چهارم پیمانه کدو حلوائی که رویش ۱ قاشق چایخوری شکر قهوه‌یا پاشیده شده باشد.

میان وعده

- ۱ پیمانه شیر سویای غنی شده

- ۱ عدد کراکر

تغذیه مستقل

تغذیه کودکان دبستانی وگن

تغذیه کودکان دبستانی به معنای روبرو شدن با چالشی جدید است، چون از این به بعد کودکان از ناهار مدرسه، غذای مهمانی‌های تولد که در مک‌دونالد برگزار می‌شوند، و خانه دوستان‌شان هم تغذیه خواهند کرد. ممکن است بعضی از این کودکان با عادت‌های غذایی اطرافیان گوشت‌خوارشان آشنا باشند، و بعضی دیگر تازه با این واقعیت که رژیم غذایی آنها «متفاوت» است، روبرو شوند.

آیا فرزند شما می‌تواند در خارج از خانه هم عادت‌های غذایی را حفظ کند؟ هر پدر و مادری برای حل این مشکل راه‌حل‌های شخصی خودش را به کار می‌گیرد که نمی‌شود در مورد درستی یا غلط بودن آنها اظهار نظر کرد. بعضی از پدر و مادرها معتقدند که اعمال یک رژیم غذایی صد در صد و گن با ارزش‌های خانوادگی همخوانی بیشتری دارد، و بچه را کمتر گیج می‌کند. بعضی دیگر ممکن است حاضر بشوند در بعضی شرایط خاص کمی انعطاف نشان بدهند. در هر صورت، با بزرگ‌تر شدن کودک زمانی می‌رسد که پدر و مادرها دیگر نمی‌توانند بر تمام چیزهایی که وارد معده کودک‌شان می‌شود، نظارت داشته باشند.

در هر صورت پدر و مادرها می‌توانند در خانه وعده‌های غذایی و گنی را که بنا بر جدول راهنمای فصل ۷ تهیه شده است، در اختیار کودکان‌شان بگذارند، و بنا بر جدول ادامه تغییرات لازم را در مقدار واحدهای هر گروه غذایی اعمال کنند.

معمولاً در ناهارخوری‌های مدرسه‌های دولتی، غذاهایی که با رژیم و گن سازگار باشد، پیدا نمی‌شود. در اینصورت بهترین گزینه آوردن غذا از خانه است. برای کودک یک ظرف غذا، شبیه به ظرف‌های غذای ژاپنی تهیه کنید که در آن چهار تا پنج جا برای غذاهای مختلف تعبیه شده است. استفاده از این ظرف‌ها به شما امکان می‌دهد که ناهاری متنوع و جذاب برای کودک خود آماده کنید.

نوجوان‌های وگن

آهنگ رشد در دوران نوجوانی، از تمام دوره‌های دیگر زندگی به جز دوران نوزادی سریع‌تر است. در این زمان بدن نوجوانان به مقدار خیلی بیشتری کالری، پروتئین، کلسیم و در مورد دخترها آهن، نیاز دارد. برنامه‌ریزی برای تغذیه مناسب نوجوانان کار خیلی سختی است، چون بیشتر نوجوان‌ها علاقمندند که غذای‌شان را بیرون از خانه بخورند، و دائم گرسنه هستند. خیلی از نوجوان‌ها، مقدار کافی کلسیم و آهن مصرف نمی‌کنند و رژیم غذایی‌شان بیشتر از چربی و شکر تشکیل می‌شود و درصد فیبر در آن کم است.

نوجوان‌هایی که در خانواده‌های وگن بزرگ شده‌اند امتیاز بزرگی نسبت به نوجوان‌های همه‌چیز خوار دارند، از این جهت که با انواع متنوعی از غذاهای گیاهی سالم آشنا هستند. از سوی دیگر این نوجوان‌ها آمادگی بیشتری برای توجه به غذاهای حاوی کلسیم و آهن دارند. بزرگ‌ترین مشکل برای نوجوانانی پیش می‌آید که در خانواده‌های همه‌چیزخوار بزرگ شده‌اند، و خودشان تصمیم می‌گیرند وگن شوند. بهتر است پدر و مادر این نوجوان‌ها با آموختن نکات تغذیه‌ای وگن و مهیا کردن غذاهای وگن در آشپزخانه، از فرزندان خود حمایت کنند.

می‌توانید از راهنمای مندرج در جدول ادامه برای عادت دادن نوجوان‌ها به انتخاب‌های درست غذایی استفاده کنید. نیاز نوجوانان به کالری و مواد مغذی، به دلیل رشد سریع در یک دوره زمانی کوتاه چند ماهه، خیلی بیشتر از مقدار معمول است. رشد سریع با بالا رفتن اشتها همراه است، و باید غذاهایی در اختیار نوجوانان قرار داده شود که پروتئین و کلسیم مورد نیاز بدن آنها را تأمین کند.

نوجوان‌ها تمایل دارند که خودشان غذا و میان‌وعده‌های‌شان را انتخاب کنند، پس بهتر است همیشه مقدار قابل توجهی مواد غذایی سالم را به شکل آماده در خانه داشته باشید، تا آنها بتوانند غذای دلخواه خود را

درست کنند، و در کیف‌شان بگذارند و ببرند. در اینجا چند ماده غذایی را که می‌تواند برای نوجوانان جالب

باشد، به شما توصیه می‌کنیم:

میوه‌های خشک

آجیل شیرین

پاپ‌کرن

برش‌های پیتزای گیاهی منجمد

حمص روی نان پیتا

بسته‌های کوچک شیر سویا یا آبمیوه غنی شده

نان بیگل

مافین انگلیسی با کره بادام

بوریتو

برگر گیاهی

سوپ‌های آماده

سیریل پختنی فوری

کرن‌فلکس‌های آماده

اسموتی با میوه‌های یخ‌زده، توفوی نرم و شیر سویای غنی شده

نوجوانان حتماً باید به طور مرتب از غذاهای سرشار از کلسیم مثل شیر سویای غنی شده، آب‌پرتقال یا توفوی درست شده با کلسیم استفاده کنند. همین‌طور بهتر است از لوبیا که منبع آهن است در غذاهایی مثل لوبیا تنوری، سالاد با نخود، حمص و بوریتو که نوجوانان دوست دارند، استفاده کنید.

نیاز نوجوانان به مواد مغذی و کالری از یک فرد به فرد دیگر خیلی متفاوت است، به همین دلیل نمی‌شود دستورالعملی کلی برای مصرف آنها صادر کرد. منویی که در ادامه آورده‌ایم حدود ۳۰۰۰ کالری دارد و حاوی غذاهایی با ارزش مغذی بالاست که می‌تواند مورد توجه نوجوانان قرار بگیرد.

ظرف ناهار بیرون‌بر برای مدرسه کودکان وگن

می‌توانید با این مواد ساندویچ‌های خوشمزه‌ای درست کنید:

- حمص با برش‌های سیب
- کره بادام با هویج رنده‌شده
- سالاد توفو با مایونز گیاهی و کرفس خردشده
- پنیر وگن، آووکادو و سبزیجات
- سالاد نخود خرد شده با مایونز گیاهی
- کره بادام‌زمینی و برش‌های سیب
- پوره لوبیا سفید و هویج پخته، با سیب و گردوی خرد شده
- آووکادوی پوره شده با سبزیجات
- سالاد سیب‌زمینی درست شده از سیب‌زمینی پخته، هویج خردشده و سس ارده
- توفوی خرد شده، کلم رنده شده و سس کره بادام‌زمینی

- عدس با ذرت و تخمه آفتابگردان
- بوقلمون گیاهی با پنیر گیاهی
- فریره: تکه‌های سبزیجات خرد شده و بستنی خامه‌ای و گن، پیچیده شده در نان تورتیا و برش داده شده

می‌توانید این غذاها را تهیه کنید و در ظرف‌های مخصوص غذا که حرارت را نگه می‌دارند، بگذارید:

- خوراک چیلی کنسروی یا تهیه شده در خانه
- سوپ سبزیجات
- لوبیا تنوری با هات‌داگ گیاهی تهیه شده از توفو

غذاهای دیگر:

- میوه تازه
- سبزیجات خام با سس ارده یا توفو
- چیپس تنوری تورتیا
- سالاد پاستا یا برنج
- چیپس بیگل
- سوشی گیاهی

خوراکی‌های شیرین

- کوکی کره‌بادام زمینی یا جو دوسر
- ماست سویا یا نارگیل

- میوه خشک یا آجیل شیرین
- کراکر
- گرانولا بار
- خرمای هسته گرفته که در پودر نارگیل یا دانه‌های روغنی خرد شده غلطانده شده باشد
- لقمه‌های میوه‌ای: میوه‌های خشک، دانه‌های روغن و کره بادام‌زمینی که در غذاساز ریخته شده، و بعد به شکل گلوله‌هایی کوچک درآمده باشند

اختلالات تغذیه ای

بر مبنای تعداد زیادی از تحقیقات اختلالات تغذیه ای در میان نوجوانان گیاهخوار بیشتر از دیگران مشاهده شده است. دلیل آن اینست که گاهی دختران نوجوان برای کنار آمدن با عادت‌های ناسالم غذایی، یا مخفی نگهداشتن آنها، رژیم شان را به عنوان گیاهخواری جلوه می دهند⁵. به این معنا که اول آنها دچار اختلال در تغذیه می‌شوند و سپس رژیم وگن را به عنوان یکی از راه‌ها برای کنترل مقدار کالری مصرفی به کار می‌برند. اما دخترهای نوجوانی که در خانواده‌های وگن بزرگ شده‌اند، یا از رژیم وگن به شکلی سالم استفاده می‌کنند، بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به اختلال در تغذیه نیستند. در پیش گرفتن رژیم وگن نشانه اختلال در تغذیه نیست.

دلایل ابتلا به اختلالات تغذیه‌ای پیچیده هستند، و هنوز اطلاعات کافی در این مورد به دست نیامده است. پدر و مادرهایی که نگرانند فرزندشان دچار عادت‌های ناسالم غذایی باشد، بهتر است به نشانه‌های عمومی ابتلا به اختلال تغذیه توجه داشته باشند:

- کاهش وزن بی‌دلیل که بیشتر از سه ماه طول بکشد
- طفره رفتن از خوردن غذا
- خودداری از خوردن تمام غذاهای به‌ظاهر پرکالری و چرب مثل توفو، گوشت‌های گیاهی، کره بادام‌زمینی، نان یا پاستا
- وسواس برای شمردن مقدار کالری و چربی غذاها
- آوردن عذر و بهانه برای نخوردن غذا
- کنترل پی‌درپی و وسواس‌آمیز وزن
- شکایت از چاقی، بعد از خوردن مقدار متناسب غذا
- عادت‌های آیین‌وار در خوردن غذا، مثلاً ریز ریز کردن مواد غذایی پیش از خوردن یا خوردن فقط یک نوع غذا در هر وعده
- دوری از مراسم و مهمانی‌هایی که در آنها غذا صرف می‌شود
- ورزش بیش از حد
- تصور منفی نسبت به بدن خود

کودکانی که حقیقتاً وگن هستند

بیشتر پدر و مادرها گاه و بیگاه نگران رژیم غذایی بچه های شان می شوند. بچه های امروزی در معرض بمباران تبلیغاتی فست فودها هستند، و هر وقت که بخواهند چه در مدرسه و چه خارج از آن می توانند به غذاهای پرچرب، شور و فراوری شده دسترسی داشته باشند. به همین علت نگرانی در مورد تغذیه کودکان هر روز بیشتر می شود. شاهد آن هم افزایش چشمگیر چاقی مفرط و دیابت در میان نسل جوان امریکا در دهه های اخیر است. به نظر می رسد توجه به نیازهای تغذیه ای در کودکان، در سایه مشکلات بزرگتری که در حال حاضر سلامتی آنها را تهدید می کند، رنگ باخته است. وقتی که به موضوع تغذیه کودکان و گن می رسیم، پدر و مادرها باید به مصرف مواد مغذی مثل ویتامین ب ۱۲، کلسیم، ویتامین دی و چربی های ضروری توجه داشته باشند. کودکان و گن هم مثل وگن های بالغ به منابع خوب ید و غذاهای سرشار از آهن، روی و پروتئین نیاز دارند. کافی است یک بار برنامه ای برای وعده های غذایی وگن بچینید، از آن به بعد کار آسان می شود. و البته در این که کودکان وگن رشد خوبی دارند، هیچ جای بحثی نیست.

اگر شما هم الن، کیارا، تایلر، ویل و مایا را می دید، دیگر نگران سالم یا مضر بودن رژیم وگن برای کودکان ضرر نمی شدید. شرح حال این کودکان و سایر کودکانی که واقعاً وگن شده اند را می توانید در وبسایت VeganHealth.org بخوانید، این شرح حالها ثابت می کنند که کودکان می توانند با استفاده از رژیم غذایی فاقد محصولات حیوانی هم به خوبی رشد کنند.

الن سیزده ساله، دختر مت بال، یکی از بنیانگذاران **Vegan Outreach** است. او هیچوقت لب به گوشت، لبنیات و تخم مرغ نزده است، و با اینحال هیچ کمبودی حس نمی کند. الن چه غذاهایی دوست دارد؟ «من تمام گوشت های گیاهی، مخصوصاً مرغ گیاهی را دوست دارم. بیشتر وقتها در یک رستوران گیاهی ران مرغ گیاهی می خوریم که خیلی خوشمزه اند. غذاهایی مثل نان و پیتزای خانگی، سیب زمینی سرخ کرده و هویج

تنوری، پنکیک و اسکرمبل را که پدرم درست می‌کند هم خیلی دوست دارم. علاوه بر اینها او بهترین پای شکلات و کره بادام زمینی دنیا را می‌پزد. از بین غذاهای روزمره، پاستا را خیلی دوست دارم، علاوه بر این عاشق بلوبری هم هستم، بلوبری میان‌وعده مورد علاقه من است».

به گفته مادرش، الن مولتی‌ویتامین حاوی آهن، روغن دانه‌کتان و مکمل خوراکی حاوی کلسیم و ویتامین دی مصرف می‌کند، و دو بار در هفته از مکمل زیر زبانی ویتامین ب ۱۲ استفاده می‌کند.

و البته الن خیلی خوب رشد کرده است. او شاگرد ممتاز است، در کلاس‌های فوق برنامه شرکت می‌کند، نمره‌های عالی است و آی کیوی او بیشتر از ۱۴۰ (بالتر از آی کیوی پدر و مادرش) است. نمره‌های او در درس‌های ریاضی و تاریخ خیلی خوب است، و الن علاوه بر تیزهوش بودن، ورزشکار خوبی هم هست. او بارها در مسابقات دو میدانی برنده شده است.

البته الن قبول دارد که وگن بودن باعث شده است در مدرسه، خصوصاً در دوران دبستان و راهنمایی با مشکل روبرو شود. «بعضی از بچه‌ها سعی می‌کردند به من توهین کنند، جلوی من از گوشت‌هایی که می‌خوردند یا آهویی که آخر هفته شکار کرده بودند، صحبت می‌کردند. اما در دوره دبیرستان اوضاع خیلی خیلی بهتر شده است؛ توانستم با چند وگن دیگر آشنا شوم، و آدم‌های دور و برم بهتر مرا درک می‌کنند و حتی کنجکاوند که در مورد گیاهخواری بیشتر بدانند».

تایلر، ویل و مایا (که به ترتیب نه، هفت و سه ساله‌اند) فرزندان لسلی و ری پارکر-رولینز هستند، و در یک خانواده وگن بزرگ شده‌اند. آنها بچه‌هایی شاد، سلامت و در عین حال وگن هستند. مادرشان می‌گوید: «خوشحالم که بچه‌های ما فکر نمی‌کنند حیوانات برای استفاده آنها خلق شده‌اند، و حتی توانسته‌اند این نظر را

به اطرافیان‌شان، هر چند که خود ندانند، منتقل کنند. من از بچه‌هایم خواسته‌ام هر موقع که سوال، نگرانی یا ایده‌ای در مورد زندگی به سبک وگن در دنیای غیر وگن به ذهن‌شان رسید، آن را با ما در میان بگذارند».

لسلی هر از گاهی برای گرفتن اطلاعات به سایت **Vegan Outreach**، کمیته پزشکان برای پزشکی مسئولانه، دکتر مایکل گرگر^۱ مراجعه می‌کند، و سپس این اطلاعات را در اختیار دکترها، معلم‌ها، مربی‌ها، دوستان و البته پدر بزرگ و مادربزرگ بچه‌هایش، که همگی در درستی رژیم وگن برای کودکان تردید دارند، می‌گذارد. به گفته لسلی: «اینطوری آنها می‌فهمند که تصمیم‌های من برای بچه‌هایم همگی از روی فکر و سنجیده است، و در عین حال منافع رژیم وگن را هم می‌فهمند».

لسلی می‌گوید که در فریزرش همیشه مقداری کیک و کلوچه وگن نگه می‌دارد که برای استفاده در مهمانی‌های تولد مدرسه است که بچه‌هایش دعوت می‌شوند. این بچه‌ها در مدرسه یک کمد مخصوص میان‌وعده‌های وگن هم دارند که در زنگ‌های تفریح از آنها استفاده می‌کنند. آنها هم مثل بچه‌های دیگر غذاهایی مثل ناگت مرغ، ماکارونی و پنیر، پیتزا و برگرهایی که البته همه گیاهی هستند را دوست دارند.

«آرزو می‌کنم ای کاش آنها هم غذاهایی مثل پیراشکی عدس، سوپ کیل یا کدو حلواپی دوست داشتند، اما خب اینطور نیست. در هر حال آنها مجبورند به خاطر دسر هم که شده، این غذاها و هر چیز دیگری را که جلوی‌شان می‌گذارم، بخورند!» لسلی می‌گوید که هر سه بچه‌اش عاشق پنکیک‌ها و وافل‌هایی هستند که پدرشان برای صبحانه می‌پزد، و مثل بقیه بچه پیتزا و غذاهای شیرین را دوست دارند. آنها از ساندویچ کره بادام‌زمینی و ژله، میوه، سبزیجات خام، کلیف بار و ماست سویا هم خوششان می‌آید.

i Dr. Michael Greger

پدر و مادر تایلر، ویل و مایا برای آگاهی بچه‌ها از دلیل رژیم‌شان، هر از گاهی آنها را به پناهگاه‌های حیوانات مزرعه، یا مراسمی که از طرف **Vegan Outreach** برگزار می‌شود، می‌برند. لسلی می‌گوید: «مطمئنم یک روز بچه‌های ما به دلیل اینکه آنها را واداشتیم نسبت به خودشان، حیوانات و کره زمین مشفقانه عمل کنند، از ما ممنون خواهند شد».

هیدر و دیمین لومیر به حرف کسانی که می‌گفتند رژیم وگن در دوران بارداری خوب نیست، گوش نکردند، و زمانی که در دهم ژانویه ۲۰۰۸ دخترشان کیارا که نوزادی سالم بود به دنیا آمد، به دیگران اثبات کردند که حق داشته‌اند.

هیدر در دوران بارداری از انواع متنوعی از گیاهان دولپه ای، سبزیجات، میوه‌ها، دانه‌های نشاسته‌ای کامل و کرن‌فلکس‌های غنی‌شده تغذیه می‌کرد و آبمیوه و شیر سویای غنی‌شده می‌نوشید. او همچنین از یک مکمل خوراکی مخصوص دوران بارداری استفاده می‌کرد.

کیارا با شیر مادر بزرگ شد، و از شش ماهگی خوردن پوره سبزیجات و بعد از آن میوه را شروع کرد. در حال حاضر کیارای سه ساله یک دخترک چولوی موقرمز سالم و پرانرژی است که عاشق کاپ‌کیک، پودینگ شکلاتی سویا و اسفناج است. هیدر می‌گوید: «بله، او واقعاً اسفناج دوست دارد. مردم تعجب می‌کنند وقتی می‌بینند یک بچه کوچک غذاهایی را دوست دارد که همه بچه‌های دیگر از آنها متنفرند. در واقع او غذاهایی را دوست دارد و می‌خورد که بچه‌های دیگر حتی رغبت نمی‌کنند به آنها دست بزنند». به علاوه هیدر می‌گوید که کیارا غذاهایی می‌خورد که خیلی از بزرگسالان هنوز نخورده‌اند.

با آنکه کیارا هنوز آنقدر بزرگ نشده که بفهمد چرا وگن شده است، عاشق حیوانات است. هیدر می‌گوید که او هیچ‌وقت مجبور نشده به کیارا در مورد منشأ غذایی که می‌خورد، دروغ بگوید. «او هیچ‌وقت با

این حقیقت دردناک که غذای او از گوشت یک موجود زنده دیگر تهیه شده است، روبرو نمی‌شود. پس وگن بودن فقط به او سلامت بدنی نداده، بلکه او صفای قلبی‌اش را هم مدیون این رژیم است».

از شما دعوت می‌کنیم برای دیدن عکس‌های این کودکان و خواندن ماجراهای‌شان به وبسایت

Vegan Health به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.veganhealth.org/articles/realveganchildren

می‌شود برای تغذیه کودکان و نوجوانان وگن از جدول غذایی مندرج در فصل ۷ استفاده کرد، فقط باید

تغییراتی را که در جدول زیر آمده است، اعمال کرد. البته مقدار دقیق واحدها بر حسب میزان رشد هر کودک و

فعالیت بدنی او متفاوت است، و اعداد زیر به عنوان راهنمایی عمومی آورده شده‌اند.

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی برای کودکان زیر هفت سال، دبستانی و نوجوانان		
واحد	گروه غذایی	
قبل از سن نوجوانی و نوجوانها	۴ تا ۸ سال	
10-8	8-6	دانه‌های نشاسته‌ای
6	5	غذاهای پُر پروتئین، گیاهان دولپه‌ای، دانه‌های روغنی و محصولات تهیه شده از سویا
4	4	سبزیجات
5-2	5-2	میوه‌ها

3	2	چربی‌ها
10	6	غذاهای پر کلسیم

علاوه بر غذاهایی که در جدول راهنمای بالا دیدید، این مکمل‌های غذایی هم می‌توانند در تأمین مواد مغذی مورد نیاز کودکان مفید باشند.

مکمل‌های خوراکی برای کودکان پیش از دبستان، دبستانی و نوجوانان					
DHA	ویتامین دی ⁱ	ید به میکروگرم	ویتامین ب ۱۲ برای مصرف دوبار در هفته ⁱⁱ به میکروگرم	ویتامین ب ۱۲ روزانه به میکروگرم	سن
200	600	90	375	40-10	سال 3-1
200	600	90	500	50-13	سال 8-4
200	1000-600	120	750	75-20	سال 13-9
200	1000-600	150	1000	100-25	سال 20-14

i مقدار ید توصیه شده برای کودکان بالای یک سال 600 IU است. ما این مقدار را تا حد 1000 IU در روز بالا برده‌ایم، زیرا متخصصان معتقدند که مصرف بیشتر ید سودمند است.

ii اگر قرار باشد که ویتامین ب 12 دوبار در هفته مصرف شود، باید مقدار داده شده را در هر نوبت مصرف کرد

نکاتی در مورد DHA

هنور هیچ تحقیقی در مورد میزان چربی‌های زنجیره‌بلند امگا ۳ EPA یا DHA در خون کودکان وگن صورت نگرفته است. با این وجود می‌دانیم که بسیاری از کودکان، بدون اینکه مکمل‌های چربی‌های زنجیره‌بلند امگا ۳ یا اسیدهای چرب ضروری آلفا لینولئیک اسید (ALA) مصرف کنند، به خوبی رشد کرده‌اند و از سلامت برخوردارند. احتمال دارد کودکانی که از بدو تولد وگن بوده‌اند، نیاز چندانی به DHA و EPA نداشته باشند. اما تا زمانی که از این نکته مطمئن شویم، بهتر است یک مکمل خوراکی حاوی ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم DHA در هر روز به کودکان داده شود.

نمونه منو برای کودکان پیش دبستانی

صبحانه:

- نیم‌پیمانه جو دوسر
- نیم‌پیمانه آب‌پرتقال غنی شده با کلسیم
- ۱ برش نان تست گندم کامل با ۱ قاشق غذاخوری کره بادام

میان‌وعده:

- نیم‌پیمانه شیر سویای غنی شده
- ۱ مافین کوچک هویج

ناهار

ساندویچ تخم مرغ پریده تهیه شده از:

- یک نان پیتای کوچک تهیه شده از گندم کامل
- نیم پیمانه توفوی له شده
- نصف قاشق غذاخوری مایونز گیاهی
- برش های کدو سبز

همراه با

- نیم پیمانه آب پرتقال غنی شده با کلسیم

میان وعده

اسموتی میوه تهیه شده از:

- نصف یک عدد موز یخ زده
- نیم پیمانه توت فرنگی

شام:

پیلاف برنج تهیه شده از:

- نیم پیمانه برنج قهوه ای

- یک چهارم پیمانۀ عدس

- ۲ قاشق غذاخوری کشمش

همراه با:

- نیم پیمانۀ کیل بخارپز با ۱ قاشق غذاخوری بادام پرک شده

- یک چهارم پیمانۀ بستنی وگن

میان وعده:

- نیم پیمانۀ شیر سویای غنی شده

- نصف یک گرانولا بار کم چرب

صبحانه:

- دو عدد پنکیک تهیه شده از گندم کامل، سرخ شده در ۲ قاشق چایخوری مارگارین

- ۱ پیمانۀ بلوبری

- نیم پیمانۀ شیر سویای غنی شده

میان وعده:

- ۵ عدد انجیر

ناهار:

ساندویچ گیاهی تهیه شده از:

- ۲ برش نان تهیه شده از گندم کامل
- نیم پیمانه نخود له شده همراه با کرفس خرد شده و ۱ قاشق غذاخوری مایونز و گن همراه با

- حلقه های گوجه فرنگی

- ۱ پیمانه آب پرتقال غنی شده با کلسیم

میان وعده:

- ۱ مافین انگلیسی تهیه شده از آرد گندم کامل
- نیم پیمانه سس تهیه شده از توفو و هویج (یک چهارم پیمانه توفوی نرم و یک چهارم پیمانه هویج پخته)
- ۱ پیمانه شیر سویای غنی شده

شام

- ۱ پیمانه برنج قهوه ای
- ۱ پیمانه بروکلی بخارپز
- نیم پیمانه هویج بخارپز
- یک چهارم پیمانه سس بادام زمینی

نمونه منو برای کودکان دوازده ساله

صبحانه:

- دو پن کیک با آرد سبوس دار پخته شده با ۲ قاشق چایخوری مارگارین
- ۱ پیمانه بلوبری
- نیم پیمانه شیرسویا تقویت شده\

میان وعده:

۵ انجیر

نهار:

- دو قطعه نان سبوس دار
- نیم پیمانه نخود له شده با کرفس خرد شده با ۱ قاشق چایخوری مایونز گیاهی
- یک گوجه فرنگی قاچ شده

- یک فنجان آب پرتقال تقویت شده با کلسیم

میان وعده:

- یک مافین انگلیسی با آرد سبوس دار
- نیم پیمانۀ توفو با هویج (یک چهارم پیمانۀ توفوی نرم و یک چهارم پیمانۀ هویج پخته)
- یک فنجان شیر سویای تقویت شده

شام:

- یک پیمانۀ برنج قهوه ای
- یک پیمانۀ بروکلی بخارپز شده
- نیم پیمانۀ هویج بخارپز شده
- یک چهارم پیمانۀ سس بادام زمینی

نمونه منوی با ۳۰۰۰ کالری برای نوجوانان

صبحانه سریع

اسموتی پروتئین دار تهیه شده از:

- ۱ پیمانہ توفوی خیلی نرم (ابریشمی)

- ۱ پیمانہ آب پرتغال غنی شده با کلسیم

- ۱ عدد موز یخزده

همراه با

- مافین انگلیسی همراه با ۲ قاشق غذاخوری کره بادامزمینی

میان وعده:

- یک چهارم پیمانہ آجیل شیرین

ناهار:

ساندویچ گیاهی تهیه شده از:

- باگت

- چهار برش گوشت گیاهی

- ۲ برش پنیر گیاهی

- کاهو، گوجه و خیارشور

- ۱ قاشق غذاخوری مایونز گیاهی

همراه با

- ۱ پیمانۀ شیر بادام غنی شده

- سیب

میان وعده:

- ۲ عدد کلوچه تهیه شده از جودوسر

- ۱ پیمانۀ شیر سویای غنی شده

شام:

بوریتوی تهیه شده از:

- سه عدد نان تورتیای متوسط

- ۱ پیمانۀ لوبیای پخته و سپس سرخ شده

- نیم پیمانۀ آووکادوی له شده

- برش های گوجه فرنگی و کاهو

- سس سالسا

- ۱ پیمانۀ برنج قهوه ای

- ۲ پیمانۀ کیل بخارپز، طعم دار شده با ۲ قاشق چایخوری روغن کنجد

میان وعده:

- ۲ پیمانہ کرن فلکس تھیہ شدہ از سبوس گندم

- ۱ پیمانہ شیر بادام غنی شدہ

1Committee on Nutrition, American Academy of Pediatrics, *Pediatric Nutrition Handbook*, 6th ed. (Elk Grove, IL: American Academy of Pediatrics, 2009), 114–32.

2A. R. Mangels and V. Messina, “Considerations in Planning Vegan Diets: Infants,” *Journal of the American Dietetic Association* 101, no. 6 (2001): 670–77

3M. A. Mendez, M. S. Anthony, and L. Arab, “Soy-Based Formulae and Infant Growth and Development: A Review,” *Journal of Nutrition* 132, no. 8 (2002): 2127–30.

4V. Messina and A. R. Mangels, “Considerations in Planning Vegan Diets: Children,” *Journal of the American Dietetic Association* 101, no. 6 (2001): 661–69.

5K. C. Janelle and S. I. Barr, “Nutrient Intakes and Eating Behavior Scores of Vegetarian and Nonvegetarian Women,” *Journal of the American Dietetic Association* 95, no. 2 (1995): 180–86, 189.