

Information till vårdnadshavare

Vad är vegansk mat?

Vegansk mat består helt av vegetabilier utan något inslag från djurriket, alltså varken kött, fisk, skaldjur, mjölkprodukter eller ägg.

Vegansk mat i skolan

De veganska maträtterna innehåller protein från växtriket och tillagas med berikade mejeriersättningsprodukter.

Maträtterna är inte näringsberäknade, det är därför viktigt att vårdnadshavaren ger barnet tillräckligt med tillskott eller berikade produkter hemma.

Att tänka på!

Om du ger ditt barn vegansk mat är det viktigt att ditt barn får vitamin B12 och D-vitamin som tillskott eller genom berikade produkter. Andra näringsämnen som du kan behöva vara uppmärksam på är riboflavin, kalcium, järn, selen, zink, jod, omega 3-fettsyror och protein.

Det är viktigt att barn som enbart äter mat från växtriket får i sig tillräckligt med energi. Det beror på att många vegetabilier innehåller lite energi men mycket fibrer. Fibrer mättar bra, och risken är att barnet inte orkar äta så stora portioner som behövs för att täcka energibehovet.

Ett extra kvällsmål kan vara bra! Var uppmärksam på att barnet växer som det ska – det är ett gott tecken på att energi- och proteinintaget är tillräckligt.

Vid frågor är du välkommen att kontakta Måltidsservice dietist på tel. 018-727 11 38.