

Вегетарианство и подростки: нюансы перехода

Мода на здоровый образ жизни делает свое дело – за последние несколько лет количество вегетарианцев и веганов заметно увеличилось и в основном за счет подростков, юных девушек и парней. Тинейджеры со свойственным им максимализмом и воодушевлением делают себе новый вызов, отказываясь от продуктов животного происхождения.

Но что думают на этот счет их родители и близкие? Бабушка уже хватается за валерьянку, причитая, что внучке или внуку не будет хватать всех необходимых витаминов? Мама думает, что же приготовить новоиспеченному вегетарианцу вместо некогда любимых котлет? Папа выступает с лекцией о том, что без мяса ребенок не вырастет и не станет физически крепким?

Давайте обратимся за советом к тем, кто действительно в этом разбирается – к экспертам школы диетологов Академии Wellness Consulting. Сегодня поговорим о подростковом вегетарианстве, его нюансах, плюсах и минусах...

Чего боятся родители детей-вегетарианцев?

Когда ребенок вдруг объявляет, что он больше не будет есть мясо, птицу, рыбу и все, что относится к пище животного происхождения, у его родителей случается шок (если, конечно же, они сами ни являются вегетарианцами или приверженцами других ограничительных систем питания).

В их голове рождается множество страхов, из-за которых они начинают спорить с подростком, пытаются влиять на его решение или даже запрещают переходить на новый рацион. Чтобы не наломать дров в отношениях с детьми, давайте разберем каждый страх в отдельности и посмотрим, насколько он существенен:

Страх №1. Ребенку-вегетарианцу не хватает витаминов и минералов

Некоторые семейные врачи и педиатры выступают против вегетарианства в юном возрасте потому, что при данной системе питания ребенку может не хватать таких важных нутриентов как железо, кальций, цинк и витамин В12. Все они в достаточном количестве содержатся в продуктах животного происхождения, но это вовсе не означает, что в растительной пище их нет.

Да, гемовое железо из мяса усваивается лучше, чем из круп, овощей и фруктов. Однако это чревато лишь тем, что железосодержащие растительные продукты при вегетарианстве придется есть в больших количествах.

Найти железо можно в гречке, гранате, яблоках, нуте, арбузе, шпинате, фасоле пинто, брокколи, изюме. А чтобы оно лучше усваивалось, сочетайте перечисленные продукты с теми, которые содержат витамин С. Напомним, что аскорбиновая кислота есть во всех цитрусовых и соках из них, а также в брокколи, помидорах и листовых салатах.

Кроме того, можно курсами дополнительно принимать препараты железа, которые предотвратят развитие железодефицитной анемии на фоне несбалансированного питания.

Что касается необходимого для укрепления костей и зубов кальция, то он есть во всех молочных и кисломолочных продуктах. Также он содержится в кальцинированном соевом молоке и сыре тофу, апельсиновом соке и зеленых листовых овощах.

Так что, если подросток не придерживается строгого веганства и ест много молочных продуктов, то за поступление этого минерала тоже можно не беспокоиться. Как бы то ни было, кальций легко получить из пищевых добавок или витаминных комплексов.

В случае с витамином B12 чуть посложнее: он содержится только в продуктах животного происхождения и сам в организме не синтезируется. Поэтому при исключении из меню даже яиц и молочки его придется принимать в виде специальных добавок. Не забывайте, что резкий дефицит данного витамина приводит к проблемам с центральной нервной системой и развитию специфической формы анемии.

Цинк нужен для крепкого иммунитета, быстрого заживления ран и успешного усвоения витамина А. Подростки-вегетарианцы могут найти его в шпинате, ростках пшеницы, семенах, орехах, какао, шоколаде, почти во всех бобовых, картофеле, тыкве, брюссельской капусте, листовой свекле, грибах, финиках, гранате, авокадо, малине, ежевике, а также сычужных сырах, йогурте и кефире.

Страх №2. Дети-вегетарианцы плохо растут из-за дефицита белка

Никто не спорит, что белки животного происхождения имеют более качественный аминокислотный состав – так оно и есть. Однако при грамотном сочетании растительных продуктов можно добиться поступления всех необходимых ребенку аминокислот. Обеспечьте маленькому вегетарианству разнообразие в еде, введите в меню все группы продуктов с растительным протеином, и у него не будет белковой недостаточности.

Если ребенок согласен есть молочные и кисломолочные продукты, сыр и яйца, то проблемы с животными протеинами тоже не возникнет. Что касается растительной пищи, то белок в достаточном количестве содержится во всех бобовых культурах (соя, горох, нут, фасоль, спаржа, чечевица и т.п.), крупах, орехах, сыре тофу, соевом молоке, цельнозерновом хлебе.

Так что при разнообразном и полноценном рационе ребенок-вегетарианец не будет медленнее расти и развиваться (в нашей школе диетологов мы рассказываем, как быть родителям таких деток).

Страх №3. Ребенку, отказавшемуся от мяса и рыбы, не хватает сил и энергии

Сила и энергия вообще никак не связаны с пищей животного происхождения. Если подросток получает необходимое ему количество калорий, его рацион сбалансирован и разнообразен, то уровень его активности всегда будет на высоте. Очень важно, чтобы дети-вегетарианцы не ели много рафинированных углеводов, которые приводят к резким скачкам сахара в крови. Вот от злоупотребления ими как раз и может развиваться апатия и упадок сил. Заменяйте магазинные сладости фруктами, сухофруктами и орешками, а всевозможные соленые снеки – здоровыми перекусами.

Если не знаете, как еще разнообразить рацион ребенка, который не ест мясо и рыбу, то попросите совет у диетолога или консультанта по питанию, окончившего курс по диетологии.

Страх №4. Ребенку-вегетарианцу придется отдельно готовить

Не нужно создавать проблему там, где ее нет. Просто адаптируйте свой семейный рацион под запросы подростка. Готовьте вегетарианские версии любимых салатов, просто исключив мясные и рыбные ингредиенты из классического рецепта.

Сделайте домашние заготовки соевых котлет и биточков, а затем заморозьте их в морозилке для постепенного использования. Введите в свое меню растительные салаты, овощные супы и домашние десерты которые понравятся и подойдут всем членам семьи.

Подавайте маленькому вегетарианцу гарнир без мясного или рыбного блюда. Нет абсолютно ничего страшного в том, что он ест кашу, макароны или картошку без ничего. Если ему так вкусно и нравится, то – на здоровье!

Питание ребенка-вегетарианца

В принципе, выше специалисты школы диетологии уже рассказали, чем кормить детей, которые отказались от мяса и рыбы, но для закрепления информации повторим еще. Итак, рацион детей-вегетарианцев должен состоять из:

- цельнозерновых каш и злаковых блюд (рисовые и манные запеканки, гречаники, палента и т.д.);
- разнообразных овощей, фруктов и сухофруктов (можно все, на что нет аллергии);
- листовых салатов и зелени;
- бобовых культур: фасоль, соя, нут, горох, спаржа, чечевица (давайте небольшими порциями с учетом, что клетчатка бобовых трудно переваривается и усиливает метеоризм);
- соевого молока и сыра тофу;
- всевозможных орехов, семечек и семян (они являются источниками витаминов, минералов и полезных жирных кислот, в том числе Омега-3);
- молочных и кисломолочных продуктов (если согласен их есть).

Плюсы и минусы вегетарианства в раннем возрасте

А теперь поговорим о пользе и скрытых угрозах вегетарианства в подростковом возрасте.

Плюсы такой системы питания заключаются в следующем:

- Ребенок ест много продуктов с растительной клетчаткой, которая отлично очищает организм от токсинов и шлаков, улучшает перистальтику кишечника, противодействует запорам, способствует длительному насыщению и тем самым помогает контролировать вес.
- В рационе подростка достаточно овощей, фруктов и каш, чего сложно добиться при традиционной любви тинейджеров к полуфабрикатам, фаст-фуду, пицце и т.д.
- Большое количество сладостей легче заменить полезными фруктами, так как юные вегетарианцы в целом настроены на правильное питание.
- Детям-вегетарианцам легче поддерживать вес в норме, так как растительная пища менее калорийна, чем продукты животного происхождения (при условии, что ребенок не объедается сладостями, выпечкой и другими рафинированными углеводами).

Минусы подросткового вегетарианства таковы:

1. Злоупотребление простыми углеводами и набор лишнего веса

При исключении мясных и рыбных блюд дети могут начать злоупотреблять простыми углеводами, в частности, булочками, конфетами, шоколадками. Поэтому важно, чтобы их рацион был в рамках возрастной энергетической ценности, тогда ребенка не станет тянуть на вышеуказанные калорийные продукты, так как он будет сыт.

Не забывайте также, что префицит простых углеводов в рационе является главной причиной набора лишнего веса среди детей и подростков. А ожирение у детей корректируется не так-то и просто из-за психологических нюансов. Поэтому лучше изначально настроить ребенка на правильный, а не просто безмясной рацион. Устройте для него домашний курс по правильному питанию, расскажите о пользе и вреде конкретных продуктов и блюд.

2. Скрытие какого-либо расстройства пищевого поведения

В некоторых случаях под переходом на вегетарианство подростки скрывают определенные нарушения пищевого поведения, например, начальную форму анорексии, расстройство избирательного типа или орторексию.

Поэтому родители должны тактично поинтересоваться у дочки или сына, чем обусловлены такие перемены в питании. Если подросток откровенно признается, что основная причина – желание похудеть или неприятие вкуса животной пищи, то за ребенком нужно будет внимательно наблюдать.

В случае появления любых признаков расстройства пищевого поведения (вызов рвоты или прием слабительных средств после еды, временное голодание, питание слишком маленькими порциями, заметная избирательность в пище, быстрая

потеря веса) необходимо незамедлительно обратиться к психотерапевту и/или диетологу, который имеет положительный опыт работы с РПП.

3. Предмет для семейных конфликтов

Если вы против вегетарианства, то подумайте о том, что на фоне споров о правильном рационе вы можете сильно поссориться со своим ребенком. Помните, что подростки очень ранимы и в силу гормональной перестройки организма склонны вступить в конфронтацию с родителями и настаивать на своем мнении.

Не накаляйте обстановку, не пытайтесь убедить тинейджера в том, что он не прав, не заставляйте есть мясо или рыбу через силу либо путем манипуляций и угроз. Это может привести к формированию психологической травмы и развитию неуверенности в собственных решениях. Позвольте ребенку поступить так, как он хочет.

Возможно, через пару недель он сам поймет, что не желает больше придерживаться ограничительного меню, или, наоборот, сделает такую систему питания своей жизненной философией. Это его личный выбор, ваша задача – лишь помочь ему сбалансировать рацион в рамках новых условий.

В конце концов, в мире очень много успешных, счастливых и здоровых вегетарианцев, так почему ваш ребенок не может присоединиться к их числу?

Мудрых вам решений и крепкого здоровья вашим детям!