

План за растителна исхрана



Растителната исхрана може да ги задоволи потребите на вашето бебе доколку е внимателно планирана.

ПРИМЕРИ НА ХРАНА



Леќа, грав, тофу или јогурт, како и растителни производи соодветни за доенчиња

Овошје или зеленчук богат со витамин Ц за подобра апсорпција на железото

Каша од полнозрнести житарки или ленти од меко лепче

Доколку го храните вашето бебе со веганска исхрана,

неопходно е да побарате совет од здравствен работник или нутриционист за суплементација со витамин Б12, витамин Д, железо, цинк, омега-3 масни киселини и калциум – без соодветни нутриенти, вашето бебе може да се соочи со долгорочни здравствени проблеми.

