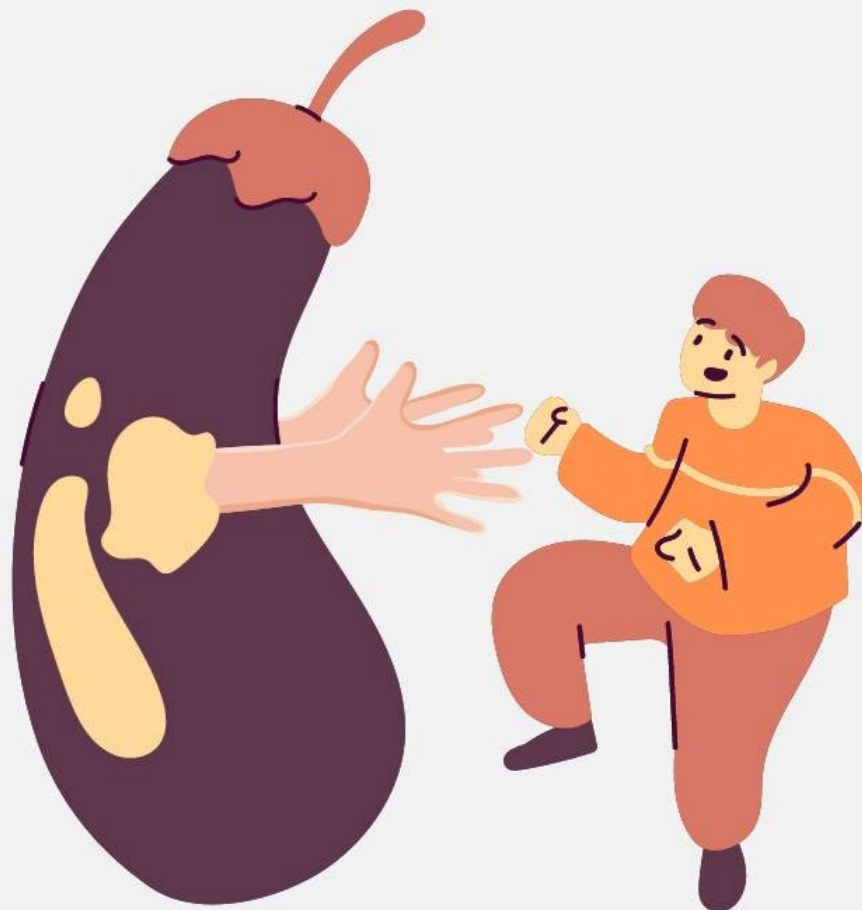




МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Строгие диеты

В чем опасность для детей





# Ни рыбы, ни яиц, ни мяса

Веганская диета чревата дефицитом:

- Полноценного белка;
- Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот;
- Высоко усваиваемых железа, кальция и цинка;
- Ряд витаминов (особенно витаминов А, D, В2 и В12).





# Риски для здоровья ребёнка

- Если в меню ребенка мало полноценного белка, это может привести к задержке роста;
- Низкое потребление витамина B12 – к B12-фолиево-дефицитной анемии.

Диетологи и педиатры не рекомендуют беременным, кормящим и детям следовать веганству!





# Исследование НМИЦ здоровья детей Минздрава России

Исследование посвящено оценке состояния здоровья детей-вегетарианцев:



- 158 детей получали различные типы вегетарианских рационов;
- 152 ребёнка питались без ограничений.





# Результаты исследования Вегетарианство

У 95% детей-вегетарианцев содержание основных пищевых веществ в рационах не соответствовало физиологическим нормам потребления;



Только у 76% детей-вегетарианцев физическое развитие соответствовало возрастной норме;

Почти у четверти детей выявлены задержка роста, лёгкая и средняя степень недостаточности питания.

# Веганство



У детей, получавших веганский рацион, часто встречалось низкое потребление белка (в среднем составляло 75% от возрастной нормы);

Все дети-веганы испытывали нехватку кальция – получали примерно 42% от рекомендуемых возрастных норм.



В рационах детей-вегетарианцев отмечено низкое содержание кальция и витаминов А, В1, В2 и Е.



## А плюсы есть?

- В группе обследованных детей-вегетарианцев была выявлена более высокая обеспеченность витамином С;
- Не было ни одного ребенка с ожирением.





# Баланс белков, жиров и углеводов

400 г фруктов и овощей  
в день — помогут:

- Обеспечить организм клетчаткой;
- Снизить риск гипертонии, сахарного диабета и ожирения.



100-150 г