

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Dieta wegetariańska u dziecka obniża ryzyko chorób cywilizacyjnych



Jak pokazują badania amerykańskich naukowców, dobrze zbilansowana dieta wegetariańska oraz wegańska jest odpowiednia na każdym etapie życia, w tym w okresie niemowlęctwa, wzrostu i dojrzewania. Co więcej może obniżyć ryzyko chorób cywilizacyjnych w przyszłości, w tym otyłości, cukrzycy typu 2, chorób serca i niektórych rodzajów raka. Mali wegetarianie i weganie muszą jednak suplementować witaminę B12 i spożywać różnorodne produkty roślinne.

Zgodnie ze stanowiskiem Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetyków (obecnie Akademii Żywności i Dietetyki), dobrze zaplanowana dieta wegetariańska, w tym wegańska, może być stosowana na każdym etapie życia. Co więcej, zapewnia korzyści zdrowotne w profilaktyce niektórych chorób.

- Wiadomo, że nawyki żywieniowe, które dziecko nabędzie we wczesnym dzieciństwie, będą towarzyszyły mu w dorosłości. To może pomóc w przeciwdziałaniu chorobom cywilizacyjnym od samego początku - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle, Hanna Stolińska, dietetyk z Instytutu Żywności i Żywnienia.

Według amerykańskiego Stowarzyszenia u wegetarian obserwuje się niższe ryzyko otyłości, niedokrwiennej choroby serca, nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2 oraz niektórych rodzajów raka.

Rodzice wegetariańskich dzieci muszą jednak zwracać szczególną uwagę na pewne składniki odżywcze. W przypadku wykluczenia z diety mięsa i ryb (lub również nabiału oraz jaj) konieczna jest suplementacja witaminy B12. Mali wegetarianie i weganie, podobnie jak dzieci na diecie tradycyjnej, powinni też otrzymywać witaminę D w okresie jesienno-zimowym.

- Istotna jest również ilość wapnia, żelaza, cynku oraz błonnika. Jeżeli błonnika pokarmowego jest za dużo w diecie małego weganina czy wegetarianina, niestety, może to ograniczać wchłanianie niektórych składników, takich jak: żelazo, cynk, wapń i miedź - tłumaczy Hanna Stolińska.

W jadłospisie wegetariańskiego dziecka oprócz warzyw i owoców powinny się znaleźć rośliny strączkowe i ich przetwory, orzechy i pestki oraz produkty pełnoziarniste.

- Jeżeli rodzice nie mają dostatecznej wiedzy żywieniowej, od czasu do czasu można się udać do dietetyka, aby przeanalizować jadłospis dziecka i wyliczyć zawartość poszczególnych witamin i składników mineralnych. Częstotliwość wizyt takich dzieci u lekarza powinna być taka sama, jak w przypadku dzieci na diecie tradycyjnej - dodaje dietetyk.

Stanowisko amerykańskiej organizacji potwierdzają również wyniki badań na polskich dzieciach wegańskich i wegetariańskich wykonane przez specjalistów z Centrum Zdrowia Dziecka w Międzylesiu. Eksperti z CZD zaobserwowali, że takie dzieci rozwijają się prawidłowo zarówno pod względem fizycznym, jak i intelektualnym.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22166.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy