

Gosia

Kiedy można wprowadzić do diety dziecka mleko krowie?
Po roku życia

Agnieszka

Czy dieta wege może powodować niedobory witamin?
Tak oczywiście, ale pod warunkiem złego zbilansowania

Wiktoria

Jakie składniki w diecie są zalecane ,a jakich unikać u maluszka?
Zbyt ogólne pytanie- można napisać wypracowanie.

Wiktoria

Jak poprawnie zbilansować dietę dziecka wegańskiego ?
Była o tym mowa na webinarze, zapraszam do odsłuchania.

Paulina

Jak sprawić by 20 miesięczne dziecko chciało jeść produkty, których odmawia? a jest ich dużo
Już odpowiedziałam w trakcie na to pytanie

MamaHelenki

Jak zbilansować aminokwasy w takiej diecie ?
Było w wykładzie zapraszam do odsłuchania

Małgorzata

Czym można zastąpić mleko krowie? Od kiedy dzieci mogą pić napoje roślinne zamiast mleka?
Już na to odpowiedziałam po wykładzie w sesji pytań

Paulina

Czy dziecko może jeść tylko owoce lub warzywa na śniadanie ? Jeśli nic innego nie chce
jw

Marthoolka

Czy i kiedy tran? ostatnio reklamują produkt do podawania po 4 tygodniu życia
jw

Magdalena

A jak zastąpić zbocza jeżeli dziecko jest uczulone na gluten, który znajduje się w większości zbóż?
jw

MamaHelenki

Żelazo niehemowe nie jest tak wartościowe jak hemowe, co by anemi?
Było w wykładzie

Agata

Czy jest limit bananów na tydzień? 😊 Moje dziecko je tylko omlet bananowy rano

Odpowiedziałam na to w sesji pytań

Agnieszka

Czy poleca Pani jakieś fajne strony z przepisami Albo książki?

jw

Kasia

Czego nie powinno jeść dziecko przed snem? Czy są jakieś warzywa lub owoce których lepiej wtedy nie podawać?

jw

Nicola

Jakie warzywa MUSI jeść dziecko codziennie?

Urozmaicone, ważny jest jednak udział zielonych warzyw

Patrycja

Czy jarmuż traci w jakiejś formie swoje możliwości?

Poddany obróbce termicznej jak inne warzywa zawsze ma mniejsze wartości

Kasia

Jaki pogląd ma Pani na soję?

Jest bardzo zdrowa.

Paulina

Czym zastąpić to co daje organizmowi ryba?

Algi morskie

Karolina

Ale tran nie jest wegański... więc czy można go w ogóle podawać w diecie wegańskiej?

Są wegańskie suplementy omega 3

Nicola

Czy dziecko może być na diecie wegańskiej od momentu rozszerzania diety?

Tak oczywiście

Patrycja

Czy mleko kokosowe/migdałowe jest dobre w dużych ilościach?

2 szklanki dziennie

Jadwiga

Czy jeśli mama jest na diecie wegańskiej to szkodzi dziecku w przypadku karmienia piersią?

Wręcz przeciwnie pod warunkiem dobrego zbilansowania diety

Patrycja

Dlaczego dieta strączkowa jest zalecana, skoro inni mówią, że powoduje wzdęcia?

Strączki zastępują mięso, ryby i jaja. Jeżeli jemy je regulanie nie powodują wzdęć. Warto spożywać w małych porcjach.

Izabela

Czy jest jakieś modyfikowane mleko roślinne zalecane dla dzieci?

Sojowe

Paulina

Od jakich produktów zacząć wprowadzając dietę wegańską? Jak zastąpić mięso w zupie?

Zaczynamy od zbóż, warzyw, owoców a następnie strączków. Zupa może być na wywarze warzywnym ale można dodać np. soczewicę żeby wzbogacić o białko.