

Småbørn (2-5 år)

Energibehov efter alder og køn:

	2 år	3 år	4 år	5 år
Dreng	355 kJ/kg.	355 kJ/kg.	330 kJ/kg.	325 kJ/kg.
Piger	355 kJ/kg.	330 kJ/kg.	320 kJ/kg.	320 kJ/kg.

Eksempel 1: Denne kostplan indeholder 5423 kJ (1291 kalorier)

Morgenmad: Havregrød lavet på plantemælk beriget med B12 og calcium og chiafrø. Hertil toppes med banan.

Formiddag: Planteyoghurt naturel (beriget med calcium) toppet med udsåret æble.

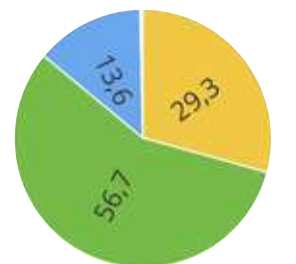
Frokost: 2 rugbrødsmadder med henholdsvis hummus og plantepostej toppet med agurk. Hertil gnavegrønt bestående af gulerod og peberfrugt.

Eftermiddag: Fuldkornsbolle med smør og pålægschokolade. Hertil en smoothie lavet på blåbær, jordbær og plantedrik beriget med B12 og calcium.

Aftensmad: Tomatsuppe med røde linser.

Note: sluk tørsten i vand.

Tablet: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.



■ Protein ■ Fedt ■ Kulhydrat

Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Havregryn, 45 g.	166	51,7	-	1,74	1,35
Chiafrø, 1 tsk.	18	25,6	-	0,31	0,19
En halv banan	47	3,31	-	0,13	0,084
Plantedrik beriget med B12 og calcium, 100 g.	45	126	0,38	0,44	0,08
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Formiddag					
Æble, 55 g.	31	2,27	-	0,07	0,01
Planteyoghurt, naturel, 200 g.	99	178	-	0,62	0,6
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Frokost					

2 skiver rugbrød, 50 g.	101	12,8	-	0,8	0,69
Plantepostej, 10 g.	21	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Hummus, 15 g.	48	8,6	-	0,44	0,2
Vegansk smørbar, 10 g.	67	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
5 skiver agurk, 35 g.	4	7,24	-	0,08	0,05
Gulerod, 45 g.	16	10,6	-	0,1	0,08
Rød peberfrugt, 20 g.	7	1,16	-	0,1	0,04
Grøn peberfrugt, 40 g.	9	3,4	-	0,14	0,04
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Eftermiddag					
En fuldkornsbolle	270	61,9	-	1,78	1,17
Vegansk smørbar, 5 g.	33	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Pålægschokolade, mørk, 2 stk.	41	5,84	-	0,38	0,14
Frosne jordbær, 20 g.	8	3,2	-	0,15	0,03
Frosne blåbær, 20 g.	11	1,6	-	0,04	0,01
Plantedrik beriget med B12 og calcium, 60g.	27	72	0,23	0,3	0,05
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Aftensmad					
Tomatsuppe med røde linser, 350g.	225	61,5	-	1,6	0,63
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	1291	760 600 (127 D%)	0,61 0,8 (76,25 D%)	9,2 8 (115 D%)	5,5 6 (92 D%)

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til 2-5-årige er 0,8 µg/dag. Ved tilskud af B12 til børn på en plantebaseret kost skelner man mellem børn på 2-3 år og 4-10 år. Børn mellem 2-3 år, som lever på en plantebaseret kost anbefales et tilskud på 5 µg dagligt eller 2 x 500 µg pr. uge fordelt over to dage. Børn mellem 4-10 år, som lever på en plantebaseret kost anbefales et tilskud på 25 µg dagligt eller 2 x 500 µg pr. uge fordelt over to dage.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober til april

Selen: Den generelle anbefaling for selen for børn i alderen 2-5 år er 25 µg/d. Mangel ved denne kostplan er 6 µg. Spiser dit barn nogenlunde som vist her, kan du overveje at give tilskud af selen en gang om ugen på en koncentration på ca. 100 µg.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning.

Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 90 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis). De fleste kosttilskud af jod har højere dosis og derfor vil tilskud 2-3 gange ugentligt være tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Omega-3: Du kan også overveje at supplere med et tilskud af EPA og DHA i form af algeolie. Frø er en væsentlig kilde til kortkædede omega-3 fedtsyrer, som kroppen i et vist omfang kan omdanne til EPA og DHA. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Du kan læse mere om vegetabiliske fødevarekilder på <https://vegetarisk.dk/omega-3/>.

Mere generelt kan det overvejes at supplere med en multivitamin. Ved børn kan det være mere komplekst at få opfyldt anbefalinger for mikronæringsstoffer indenfor det anbefalede daglige energiindtag – også taget kræsenhed og selektive spisevaner i betragtning. Multivitaminer vil dog bidrage med vitaminer og mineraler, hvor behovet typisk vil være dækket ved en plantebaseret kost. Man kan med fordel kigge efter det grønne hjerte, når man kigger efter multivitaminer.

Eksempel 2: Denne kostplan indeholder 5314 kJ (1270 kalorier)

Morgenmad: En lille portion mysli uden tilsat sukker med 1 dl sojadrik beriget med B12 og calcium, drysset med 2 tsk knuste chiafrø, 1 spsk cashewnødder og en håndfuld blåbær.

Formiddag: Et stykke grovboller med jordnøddesmør, banan og et glas grøn smoothie.

Frokost: 3 halve skiver solsikkerugbrød med sandwichspread toppet med spinat, tomat, samt snackpeber som tilbehør.

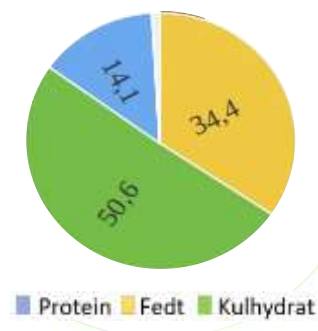
Eftermiddag: Snack gulerødder med hummus og en håndfuld mandler.

Aftensmad: En skål perlebyg salat med blomkål, citron, grønne bønner, ærter og pesto toppet med ristede græskarkerner.

Aften: Æble og et glas sojadrik beriget med B12 og calcium.

Note: sluk tørsten i vand.

Tablel: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.



Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Mysli uden tilsat sukker, 30 g.	112	33.3	-	1	0.7
Chiafrø, 8g.	37	51.2	-	0.6	0.4
Sojadrik beriget med B12 og calcium, 1 dl.	52	120	0.4	0.2	0.2
Cashewnød, 8 g.	48	3.6	-	0.5	0.5
Blåbær, 20 g.	10	3	-	0.2	-
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Formiddag					
Grovboller, 30 g.	86	18	-	0.5	0.3
Peanutbutter, 10 g.	63	3.7	-	0.2	0.3
Banan, 40 g.	38	2.7	-	0.1	0.1
Grøn smoothie, 1,5 dl.	70	53	-	2.5	0.5
Frokost					
Solsikkerugbrød, 55 g.	55	22	-	0.9	0.8
Sandwichspread, 15 g.	28	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Tomat, 30 g.	6	2.7	-	0.1	-
Peberfrugt, 90 g.	30	5.2	-	0.4	0.2

Spinat, 27 g. Vand, 2 dl.	7 0	35 24	- -	1.2 0,01	0.3 0,01
Eftermiddag					
Gulerod, 43 g. Hummus, 30 g. Mandel, 10 g. Vand, 2 dl.	86 96 59 0	31 17 26 24	- - - -	0.3 0.9 0.5 0,01	0.1 0.4 0.3 0,01
Aftensmad					
Perlebyg, 35 g. (ukogt) Grønne bønner, 30 g. Ærter, 30 g. Pesto, 10 g. Græskarkerner, 9 g. Blomkål, 20 g. Citronjuice, 10 g. Vand, 2 dl.	123 9 21 43 46 5 3 0	10.1 18 9 17 3.8 5 11 24	- - - - - - - -	0.9 0.3 0.5 0.1 0.7 0.1 - 0,01	0.8 0.1 0.2 0. 0.6 0.1 - 0,01
Aften					
Æble, 40 g. Sojadrik beriget med B12 og calcium, 2 dl. Vand, 2 dl.	18 104 0	1.2 240 24	- 0.8 -	- 0.3 0,01	- 0.3 0,01
I alt Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	1270	810 600 (135 D%)	1.2 0.8 (150 D%)	10.2 8 (127 D%)	6.4 6 (106 D%)

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til 2-5-årige er 0,8 µg/dag. Ved tilskud af B12 til børn på en plantebaseret kost skelner man mellem børn på 2-3 år og 4-10 år. Børn mellem 2-3 år, som lever på en plantebaseret kost anbefales et tilskud på 5 µg dagligt eller 2 x 500 µg pr. uge fordelt over to dage. Børn mellem 4-10 år, som lever på en plantebaseret kost anbefales et tilskud på 25 µg dagligt eller 2 x 500 µg pr. uge fordelt over to dage.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober til april.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning.

Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 90 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis). De fleste kosttilskud af jod har højere dosis og derfor vil tilskud 2-3 gange ugentligt være tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Omega-3: Du kan også overveje at supplere med et tilskud af EPA og DHA i form af algeolie. Frø er en væsentlig kilde til kortkædede omega-3 fedtsyrer, som kroppen i et vist omfang kan omdanne til EPA og DHA. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Du kan læse mere om vegetabiliske fødevarekilder på <https://vegetarisk.dk/omega-3/> .