

Вегетарианство в последнее время набирает всё большие обороты. Растёт и множится число критиков животной пищи. Многие родители-вегетарианцы нередко сажают своих детей на растительную диету. Но как она отразится на растущем организме малыша? Ведь ему нужен целый комплекс витаминов для гармоничного развития. Давайте разберёмся, что несет в себе вегетарианство для ребенка. Пользу или вред?

В вегетарианстве много полезного. Растительная пища из-за наличия в ней большого количества пищевой клетчатки улучшает работу кишечника, снижают уровень холестерина в крови, уменьшает риск развития сердечных и онкологических заболеваний. Одно только "но": пользу **вегетарианство** приносит в основном в пожилом возрасте, а в детстве – только вред. Ведь детям нужны белки, наиболее важные из которых содержатся только в мясе, молоке и яйцах. Конечно, есть белки и в орехах, бобовых, грибах. Но их состав очень беден по сравнению с мясными белками.

Кроме того, растительные белки хуже усваиваются. Вегетарианцы часто страдают из-за дефицита витаминов. Например, витамин B12 содержится только в животной пище, в растениях его нет вообще. А ведь развитие нервной системы и клеток крови напрямую связано с получением этого витамина.

У детей - вегетарианцев часто развивается **рахит**. Растения не могут полностью обеспечить ребёнка кальцием: его источником служат молоко и рыба. А дефицит кальция чреват неправильным формированием скелета, расстройством кроветворения и сердечной деятельности.

Только мясные продукты являются основным источником железа, поэтому у вегетарианцев часто бывает анемия.

Так что, прежде чем приобщать малыша к **вегетарианской диете**, взвесьте все "за" и "против". Помните, что в здоровье ребёнка немалую роль играет еда. Ваша задача – обеспечить малышу доступ ко всем витаминам, которые так нужны растущему организму. Здоровье маленького человечка в Ваших руках!