

1-2-vuotiaan lapsen vegaaniruokavalio

Mitä ottaa huomioon?

Kenelle vegaaniruokavalio sopii?

Veganismi on tällä hetkellä kasvava trendi, vaikkakaan sen yleisyydestä Suomessa ei ole juurikaan tarkkaa tilastotietoa. Veganismi jakaa paljon mielipiteitä puolesta ja vastaan, ja siihen saatetaan varautua hyvinkin tunteella. Mediassa se on ollut esillä viime aikoina etenkin ilmastonmuutoksesta puhuttaessa. Erilaiset kasviperäiset tuotteet ovat lisääntyneet kaupoissa, ja täten vegaaniruokavalio on yhä helpompi koostaa monipuolisesti saaden kaikki riittävät ravintoaineet. Vegaaniruokavalio ei sisällä mitään eläinperäisiä tuotteita eli lihaa, äyriäisiä, kalaa, hyönteisiä, äyriäisiä, maitotuotteita, kananmunaa tai hunajaa. Vegaanit eivät yleensä hyväksy myöskään näistä valmistettuja tuotteita, eivätkä esimerkiksi käytä nahkatuotteita, mutta välttämättömät lääkkeet ovat useimmiten poikkeus ^(2.)

Syödään yhdessä- lapsiperheiden ruokasuositusten mukaan vegaaniruokavalio sopii monipuolisesti koostettuna niin raskaana oleville, imettäville, imeväisikäisille kuin lapsille ja nuorillekin. Veganismin alasuuntauksia kuten raakaruokavaliota tai fruitarismia ei kuitenkaan suositella lapsille. ^(1.) Vegaaniruokavaliota on osin tarjolla myös päiväkodeissa, vaikka tämä onkin kuntien päätettävissä. Esimerkiksi Helsingin kaupungin päiväkodeissa on lapselle tarjolla vegaaniruoka, jos hän noudattaa vegaanista ruokavaliota myös kotonaan ^(3.). Yleisimmät syyt ryhtyä vegaaniksi ovat eettiset, terveys- ja ympäristösyöt ^(2.). Aiheesta on kuitenkin hyvin vähän tutkimuksia, ja etenkin vegaanien pitkäaikaisseurantatutkimuksia ei juurikaan ole tehty. Siksi ei voida varmasti sanoa, vaikuttaako vegaaniruokavalio lapsen kasvuun ja kehitykseen. ^(16.)

Vegaaniruokavalion noudattamisella on useita hyviä puolia. Ruokavaliostaan vegaanit saavat yleensä runsaasti ravintokuitua, magnesiumia, foolihappoa, C- ja E-vitamiinia, rautaa, sekä fytokeemikaaleja. Vegaanien veren rasva-arvot ovat olleet sekasyöjiä paremmat, heillä on pienempi riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, sekä joihinkin syöpiin, ja he ovat harvemmin ylipainoisia. Näihin vaikuttaa paljolti se, että vegaanisessa ruokavaliossa käytetään runsaasti ja monipuolisesti eri kasviksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä, sekä täysjyväviljaa, joilla on useita terveyshyötyjä. Jos vegaaniruokavalion kuitenkin toteuttaa huolimattomasti, voi useiden hyvien ravintoaineiden saanti jäädä puutteelliseksi. ^(4.)

Kuinka koostaa vegaanilapsen päivän ateriat?

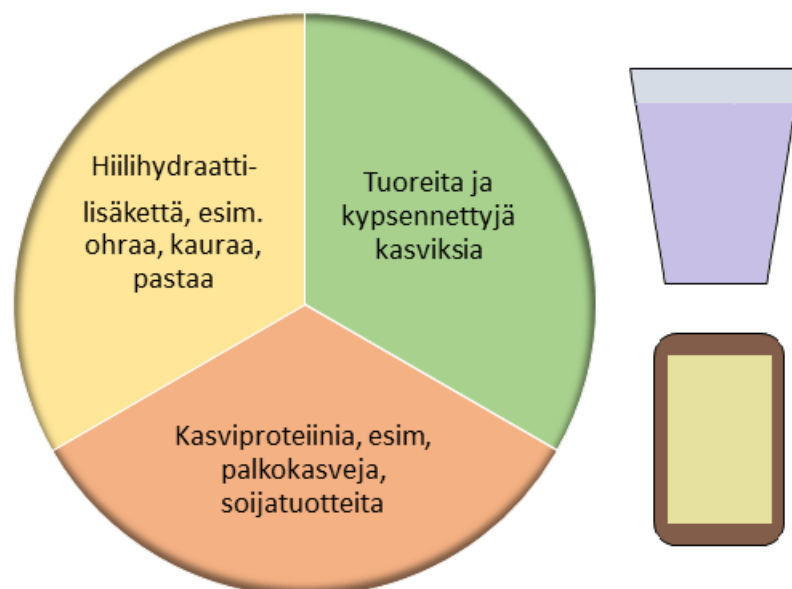
Lapsen noudattaessa vegaaniruokavaliota tulee hänen syödä ainakin 5-6 aterialla päivässä, eli vähintään aamupala, lounas, välipala, päivällinen sekä iltapala. Tarvittaessa aamupalan ja lounaan välissä voi olla hyvä tarjota myös toinen välipala, sillä pienet lapset eivät jaksakaan syödä kovin suuria määriä. Lapsille suositellaan kasviksia noin 200-250 grammaa vuorokaudessa, eli puolet siitä mitä aikuisille suositellaan. Tämä vastaa suunnilleen viittä lapsen oman kouran kokoista annosta. 1-2 -vuotiaalle suositellaan viljavalmisteita noin neljä annosta päivässä. Yksi annos vastaa noin desilitraa keitettyä pastaa, riisiä, puuroa tai yhtä pientä leipäviipaletta. Suolaamattomat täysjyväviljatuotteet ovat paras vaihtoehto lapsen ruokavalioon.^(1.) Hedelmiä ja marjoja tulisi saada vähintään kaksi annosta, annoksen ollessa esimerkiksi 0,5-1 hedelmä tai 0,5-1 desilitraa marjoja tai täysmehua. Palkokasveja tai muita kasviproteiineja suositellaan saatavaksi vähintään kaksi annosta vuorokaudessa. Yksi annos tarkoittaa esimerkiksi 0,5-1 desilitraa keitettyjä papuja, herneitä tai linsejä, 60 grammaa tofua tai 15-30 grammaa muuta lihankorviketta. Pähkinöitä leikki-ikäisen olisi hyvä saada vähintään yksi annos päivässä, eli joko 1-2 ruokalusikallista pähkinä- tai siementahnaa tai kaksi teelusikallista pähkinöitä tai siemeniä. Rasvaa taas suositellaan 3-4 annosta, jolloin yksi annos vastaa yhtä teelusikallista öljyä tai puoltatoista teelusikallista margariinia.^(17,18.) Alla olevassa kuvassa esimerkkejä, miten koota vegaanilapsen päivän ateriat.

Ateria	Vaihtoehto 1	Vaihtoehto 2
Aamupala	Kaurapuuroa Marjoja Täysmehua	Leipä kasvimargariinilla + kasviksilla Hedelmä Täydennetty kasvijuoma
Välipala	Hedelmäsalaatti	Smoothie
Lounas	Perunaa Kasvispihvit Keitettyjä ja raakoja kasviksia Leipäviipale kasvimargariinilla Täydennetty kasvijuoma	Täysjyväriisiä Tofua Keitettyjä ja raakoja kasviksia Leipäviipale kasvimargariinilla Täydennetty kasvijuoma
Välipala	Soijajogurtia Marjoja	Pähkinöitä Kasvistikkuja
Päivällinen	Spagettia Soijarouhe Tomaattikastike Salaatti Salaatinkastikkeena kasviöljy Täydennetty kasvijuoma	Ohrasuurimoita Papuja/linsejä/herneitä Keitettyjä kasviksia + salaatti Salaatinkastikkeena kasviöljy Täydennetty kasvijuoma
Iltapala	Leipä siemenlevitteellä Täydennetty kasvijuoma	Kaurapuuroa Marjoja

Vegaaniruokaa sovelletun lautasmallin mukaan

Vegaanisten aterioiden tulee olla monipuolisia ja sisältää eri kasvikunnan tuotteita, vaihdellen erilaisia kasviproteiineja. Ruokajuomana on hyvä käyttää täydennettyä kasvimaitovalmistetta, esimerkiksi soija-, kaura-, pähkinä-, manteli-, hirssi-, tai kvinoapohjaista juomaa. ^(1.) Riisijuomaa ei suositella ruokajuomaksi sen sisältämän arseenipitoisuuden vuoksi ^(5.). Kasvimaitojen pakkausmerkinnöistä tulisi tarkastaa, jotta ne sisältävät esimerkiksi lisättyä kalsiumia, B₂-, B₁₂- ja D-vitamiinia. Vegaaniruokavaliossakin tulee huomioida, että useisiin valmisruokiin on lisätty runsaasti suolaa, eivätkä ne täten välttämättä sovellu pienen lapsen ruokavalioon. ^(1.)

Vegaanilapsen lautasmalli pääaterioilla tulisi koostaa niin, että lautasesta 1/3 sisältää sekä raakoja että kypsennettyjä kasvikunnan tuotteita (juureksia, vihanneksia), 1/3 kasviproteiinia (palkokasveja, soijatuotteita, täysjyväviljaa), ja 1/3 hiilihydraattilisäkettä (ohra, kaura, pasta, peruna). Tämän lisäksi aterialla olisi hyvä olla kasvirasvalla tai siemenlevitteellä voideltu täysjyväleipä, sekä lasi täydennettyä kasvimaitoa. ^(1.) Jos lapsi ei jaksakaan syödä koko aterialla, ei häntä tulisi pakottaa siihen. Lapsi osaa tunnistaa itse oman ravinnon tarpeensa, jolloin hän saattaa syödä seuraavalla ateriallaan enemmän. ^(1 & 6.)



Saako vegaaniruosta riittävästi energiaa ja proteiineja?

Usein monen huolenaiheena on se, saako vegaaniruokavaliosta riittävästi proteiinia, kun jätetään pois kaikki eläinperäiset tuotteet. Proteiinia vegaaniruokavaliosta saadaan kuitenkin yleensä riittävästi, kun käytetään monipuolisesti erilaisia kasviproteiinin lähteitä, sekä ruokavaliosta saadaan lisäksi riittävästi energiaa ⁽²⁾. Liiallinen proteiinin saanti alle kaksivuotiaana saattaa olla jopa riskitekijä lihavuuteen ja ylipainoon myöhemmällä iällä ⁽¹⁹⁾. Kasvikunnan proteiinien aminohappokoostumus ei ole aivan yhtä hyvä kuin eläinperäisten tuotteiden eivätkä ne imeydy yhtä hyvin. Aminohappoja saadaan kuitenkin riittävästi siten, että yhdistetään eri kasviproteiineja aterioiden avulla. Tällöin eri kasviproteiinien aminohappokoostumukset täydentävät toisiaan, ja kaikkia aminohappoja saadaan riittävästi. Soijan aminohappokoostumus on kasvikunnan tuotteista paras. Jotta aminohappoja saataisiin sopivassa suhteessa, olisi aterialla hyvä yhdistää esimerkiksi viljaa ja papuja, pähkinöitä, siemeniä ja papuja, tai maissia ja palkokasveja. Hyviä kasviproteiinien lähteitä ovat erilaiset palkokasvit (pavut, linssit, herneet), soijatuotteet (rouhe-, suikale, -jauho, tofu, tempeh), täysjyväviljat, pähkinät ja siemenet. ^(7,8 & 9.) Kaupoissa on olemassa nykyään runsaasti erilaisia vegaanisia lihankorvikkeita, kuten Seitania, Härkistä ja Nyhtökauraa.

Vegaaniruokavalion toteuttamisessa tulee huomioida hyvin se, että lapsi saa siitä riittävästi energiaa kasvuun ja kehitykseen, sillä 1-2-vuotias lapsi ei yleensä jaksa syödä kerralla suuria määriä. Vegaanisessa ruokavaliossa käytetään paljon kasviksia, vihanneksia, ja täysjyväviljatuotteita, jotka sisältävät runsaasti kuituja. Niistä saadaan paljon hyviä ravintoaineita, mutta kuitenkin usein vain vähäisesti energiaa. Runsas kuidun saanti täyttää nopeasti, jonka vuoksi lapsen olisi hyvä saada ruokavaliosta myös vaaleita viljatuotteita, sekä rasvalisää esimerkiksi puuroon lisättyinä. Jos lapsi on kovin nirso tai allerginen useille ruoka-aineille, voi energiansaanti jäädä liian niukaksi. ^(1, & 2.) Rasvan saannin kannalta tulee huomioida, että koska ei käytetä kalaa lainkaan, on välttämättömiä hyviä rasvahappoja saatava kasvirasvoista. Kasviruokavaliossa omega-6 ja omega-3-rasvahappojen välinen suhde olisi hyvä olla 2:1-4:1 välillä. Rypsiöljyssä suhde on 2:1, joten siitä saa hyvin välttämättömät rasvahapot. ^(2.) Rypsiöljy ja sen lisäksi saksanpähkinät, mantelit ja muut pähkinät sisältävät hyvässä suhteessa välttämättömiä rasvahappoja. Kasvirasvat ovat hyviä vaihtoehtoja, sillä ne sisältävät usein vain vähäisesti tyydyttynyttä rasvaa. Poikkeuksena ovat palmuöljy, kookosrasva ja kaakaovoivat, sillä ne sisältävät runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, jonka vuoksi niitä ei suositella juurikaan käytettävän. Leivän päälle on siis hyvä sipaista esimerkiksi 60% kasvimargariinia, tai vaihtoehtoisesti esimerkiksi pähkinä- tai siemenlevitettä. ^(2 & 8.)

Kriittisten ravintoaineiden saantiin tulee kiinnittää huomiota

Kriittiset ravintoaineet ovat sellaisia ravintoaineita, joiden pääasiallisina lähteinä toimivat eläinperäiset tuotteet. Näitä ravintoaineita vegaaniruokavaliosta ei saa lainkaan tai riittävästi, ja siksi niiden saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota tai ne on otettava purkista. Useat ravintoaineet myös imeytyvät heikommin kasviperäisistä tuotteista. ^(9.) Ravintolisinä vegaanilapsen tulee saada päivittäin ympäri vuoden ainakin B₁₂-, ja D-vitamiinia, sekä jodia. Sen lisäksi tulee varmistaa, että ruokavaliosta saadaan riittävästi kalsiumia, rautaa, sinkkiä, sekä B₂-vitamiinia. ^(1.) Ellei ravinnosta saada riittävästi kyseisiä ravintoaineita, voi lapselle aiheutua erilaisia puutostauteja ja kasvuhäiriöitä, jonka vuoksi niiden saanti tulee ottaa erityisen hyvin huomioon ^(10.).

B₁₂-vitamiinia ei saa lainkaan kasviperäisistä tuotteista, ja esimerkiksi merilevässä oleva B₁₂-vitamiini saattaa heikentää aktiivisen B₁₂-vitamiinin imeytymistä, jonka vuoksi se ei ole riittävän hyvä B₁₂-vitamiinin lähde. Lisäksi merilevien jodipitoisuudet saattavat olla hyvin suuret, jonka vuoksi ne eivät ole sopiva lisä 1-2-vuotiaan ruokavalioon. B₁₂-vitamiinivalmistetta tulee ottaa päivittäin ravintolisänä, ja sen lisäksi on hyvä käyttää esimerkiksi sillä rikastettuja kasvimaitoja. ^(1, 9 & 10.) Lapset tarvitsevat B₁₂-vitamiinia vuorokaudessa noin 0,5-1,3 mikrogrammaa ^(11.).

D-vitamiinia yhden vuoden ikäiset lapset tarvitsevat päivittäin 10 mikrogrammaa ja kaksivuotiaat 7,5 mikrogrammaa, jolloin ympäri vuoden tulee käyttää D-vitamiinivalmistetta ^(1.). Kasviperäinen D₂-vitamiini imeytyy eläinperäistä D₃-vitamiinia heikommin, jonka vuoksi lapsille suositellaan käytettäväksi D₃-vitamiinilisää ^(4.). Vegaaniruokavaliossa D-vitamiinia saa muun muassa metsäsienistä (suppilovahvero, kantarelli), vitaminoiduista kasvimaitovalmisteista, sekä kasvirasvalevitteistä ^(2 & 9.).

Jodia saadaan usein vähäisesti, jonka vuoksi suositellaan käytettävän jodioitua ruokasuolaa. Koska 1-2-vuotiaat lapset eivät tarvitse lisättyä suolaa, tulisi heidän saada vegaaniruokan lisäksi päivittäin jodia sisältävää ravintolisää. ^(1.)

Kalsiumia 1-5-vuotiaan lapsen olisi hyvä saada päivässä 600 milligrammaa. Kalsium imeytyy kasvukunnan tuotteista hieman heikommin kuin eläinperäisistä tuotteista, joten lapsen ruokavaliossa olisi hyvä käyttää sillä täydennettyjä tuotteita kuten kasvimaitoja. Koska D-vitamiini edesauttaa kalsiumin imeytymistä, olisi näitä hyvä saada yhdessä aterialla. ^(2.) Vegaaniruokavaliosta kalsiumia saadaan täydennettyjen kasvivalmisteiden lisäksi kaalista, tummanvihreistä kasviksista, tofusta sekä pähkinöistä ^(15.).

Rautaa saa vegaaniruokavaliossa soijaproteiinista, täysjyvävalmisteista sekä pähkinöistä. Yleensä kasviperäisessä ruoassa on hyvin rautaa sekä C-vitamiinia, joka edesauttaa raudan imeytymistä eikä raudan saannissa ole juurikaan ongelmaa. Kasvirautaa eli non-hemirautaa imeytyy kuitenkin heikommin kuin eläinperäinen hemirautaa, joten vegaanin rautavarastot saattavat olla pienet. Non-hemiraudan imeytymistä parantavat ruokien liuottaminen, idättäminen ja hapattaminen. ^(2.)

Terveystenhoitaja perheiden tukena ravitsemusohjauksessa

Esimerkiksi neuvoloissa terveydenhoitajat saattavat kohdata vegaaniperheitä. Terveystenhoitajan asenne onkin hyvin tärkeä, sillä se jää usein perheille mieleen pitkäksiin aikaa. Neuvolassa annettava ravitsemusohjaus on tutkittuun tietoon perustuvaa. Ravitsemusohjauksen tulisi olla perheen tarpeista lähtevää, asiakaskeskeistä ja kuuntelevaa. ^(12, 13.)

Usein vegaaniperheet ovat ottaneet itse runsaasti selvää lapsen vegaaniruokavalion koostamisesta. Siksi he saattavat joissain tilanteissa tietää tästä enemmän kuin esimerkiksi neuvolan terveydenhoitaja. Siksi onkin tärkeää, että terveydenhoitaja ei ole arvostelemassa perheen ruokavaliota, vaan antamassa hyviä neuvoja sekä varmistamassa, että lapsen ruokavalio on monipuolinen sisältäen kaikki tarvittavat ravintoaineet. Kaikille vegaaniperheille tulee tarjota ravitsemusterapeutin ohjausta. Jos terveydenhoitaja huomaa lapsen kasvussa tai kehityksessä jotain erityistä, tulee hänen puuttua näihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, mutta välttää tuomitsemasta perheen arvomaailmaa ja vakaumusta. Vegaanilasten kasvua ja kehitystä on hyvä seurata tarpeen mukaan tiheimmalla neuvolakäynnillä. Vegaanilasten hemoglobiini tulee tarkastaa mahdollisesti niukan raudansaannin vuoksi. ^(14.)

Jokaisen perheen oikeus on päättää, mitä heidän lapsensa syö. Ammattilaisten tehtävänä on arvioida, onko ruokavalio lapsen tarpeet tyydyttävä, ja onko se lapsen kasvulle ja kehitykselle turvallinen. ^(14.) Artikkelia tehdessä huomattiin, että terveydenhoitajat ja ravitsemusterapeutit eivät välttämättä nykypäivänäkään suosittelene vegaaniruokavaliota lapsille, vaikka se on yleisissä ravitsemussuosituksissa todettu sopivaksi. Ammattilaiset perustelevat tätä sillä, että he eivät lähtisi suositteluun vegaaniruokavaliota lapsille, koska siitä ei ole riittävästi tutkimusta, eivätkä he välttämättä ole itse riittävän tietoisia aiheista. Terveystenhoitajien ja ravitsemusterapeuttien tulee kuitenkin seurata suomalaisia ravitsemussuosituksia, eikä ole perheelle oikein, että heitä ei tueta heidän valitsemaansa ruokavaliioon vain ammattilaisten tiedonpuutteen vuoksi. Ammattilaisen henkilökohtaisten mielipiteiden ei pitäisi vaikuttaa heidän antamaansa ohjaukseen.

YDINASIAT

- ❖ Vegaaniruokavalio on soveltuva myös lapsille, kun se toteutetaan monipuolisesti. Se koostetaan kokonaan kasvikunnan tuotteista
- ❖ Vegaaniperheille tulee tarjota ravitsemusterapeutin ohjausta
- ❖ Proteiinia saadaan riittävästi, kun yhdistetään pääaterioilla eri kasvikunnan proteiineja, kuten palkokasveja, soijatuotteita, ja täysjyväviljaa.
- ❖ Vegaanilapsi tarvitsee päivittäin 5-6 ateriaa. Energian saannin varmistamiseksi on hyvä käyttää täysjyvätuotteiden lisäksi myös enemmän energiaa sisältäviä vaaleita viljatuotteita
- ❖ Rypsiöljy, siemenet ja pähkinät ovat erinomaisia välttämättömien rasvahappojen lähteitä
- ❖ Vegaanilapsen tulee saada päivittäin ainakin B12-, D-vitamiinia, sekä jodia sisältävää ravintolisää. Lisäksi kalsiumia tulisi saada riittävästi esimerkiksi täydennetyistä kasvimaitovalmisteista. Kasvipärisen raudan imeytymistä parantavat ruoan liuottaminen, idättäminen ja hapattaminen.

Lähteet:

- 1) Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. 2019. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos (THL). PunaMusta Oy Helsinki.
- 2) Gould, M. & Voutilainen, E. 2009. Kasvissyöjäksi- miksi ja miten. Art House Oy.
- 3) Helsingin kaupunki. 2017. Vuoden alusta päiväkodeissa tarjotaan vegaaniruokaa vegaaniruokavaliota noudattaville lapsille. <https://www.hel.fi/uutiset/fi/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/vuoden-2018-alusta-helsingin-paivakodeissa-tarjotaan-vegaaniruokaa-vegaaniruokavaliota%2Bnoudattaville> Viitattu 15.3.2019
- 4) Winston, J Craig, 2009. Health effects of vegan diets. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 89, Issue 5, 1 May 2009, Pages 1627S-1633S, <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N> Viitattu 15.02.2019
- 5) Ruokavirasto. Riisi on turvallinen ruoka-aine osana monipuolista ja vaihtelevaa ruokavaliota. 13.11.2018. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/tietoa-vierasaineista/arseeni-ja-riisi/> Viitattu 19.3.2019
- 6) Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-K., Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseminen. WSOYpro Oy 2009.
- 7) American Dietetic Association. 2009. Vegetarian diets. J Am Diet Assoc 2009;109:1266-1282. https://www.andeal.org/vault/2440/web/JADA_VEG.pdf Viitattu 12.1.2019
- 8) Voutilainen, E., Fogelholm, M. & Mutanen, M. 2015. Ravitsemustaito. Sanoma pro Oy Helsinki.
- 9) Pelkonen, L. 2017. Kasvisruokavaliot. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01198, Viitattu 10.3.2019
- 10) Aro, A., Mutanen, M., Uusitupa, M. 2017. Ravitsemustiede. Kustannus Oy Duocim. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu 2017.
- 11) Ruokavirasto. 2018. B12-vitamiini. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliio/ravintoaineet/b12-vitamiini/> Viitattu 20.3.2019
- 12) Mäki, Wikström, Hakulinen & Laatikainen 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. THL. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino. Helsinki.
- 13) Arrfmann, S. & Hujala, N. (toim.) 2010. Ravitseminen neuvolatyössä. Edita.
- 14) Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Helsinki. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74223/Opp200414.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 3.4.2019
- 15) Luustoliitto. 2019. Kalsium. Suomen luustoliitto ry. <https://luustoliitto.fi/luustoterveys/lapset-ja-nuoret/kalsium/> Viitattu 4.5.2019
- 16) Erkkola, M., Korkalo, L., Freese, R., Kuusipalo, H. & Virtanen, S. 2018. Lapsuusiän vegaaniruokavaliion pitkäaikaisvaikutuksia ei tunneta. Katsausartikkeli. Duodecim 2018;134:1361-8.0 Viitattu 21.3.2019. <https://www.terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/xmedia/duo/duo14405.pdf> Viitattu 2.3.2019
- 17) Kaipainen, J. 2019. Vegaanin ravitseminen - opas ruokavaliion koostamiseen. Otavan kirjapaino Oy. Keuruu 2019.
- 18) Pelkonen, L. 2017b). Raskausaika, imetys, lapset ja lapsiperheet. Vegaaniliitto. <http://vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/raskaus-ja-lapset> Viitattu 6.5.2019
- 19) Michaelsen, K. & Greer, F. 2014. Protein needs early in life and long-term health. The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 99, Issue 3, March 2014, Pages 718S-722S. <https://academic.oup.com/ajcn/article/99/3/718S/4577488> Viitattu 6.5.2019