

VEGANETHICS

VEGAN SOCIETY

VEGANE TEENS

Heutzutage sind immer mehr Kinder vegan von Geburt an. Viele ältere Kinder entscheiden sich dazu vegan zu werden, oft gegen den Wunsch ihrer Familien. Es gibt einige Wege den Übergang zur veganen Ernährung zu machen. Manche Leute reduzieren Fleisch, Milchprodukte, Eier, usw. langsam; andere eliminieren jegliche Tierprodukte von einem Tag auf den anderen.

Veganer im Teenageralter haben natürlich die gleichen Nährstoffbedürfnisse wie jeder andere Teenager. Im Alter zwischen 13 Jahren und 19 Jahren finden Veränderungen des Körpers statt und das Wachstum verläuft sehr schnell. Die Nährstoffbedürfnisse in dieser Periode sind besonders hoch. Ein veganer Teenager sollte die gleichen Empfehlungen die für alle vegane Personen gelten, befolgen, das heißt eine große Vielfalt von Nahrungsmitteln zu sich zu nehmen, dazu gehören Früchte, Gemüse, viel Blattgemüse, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Bohnen und Linsen. Nährstoffe auf die Teenager besonders in ihrer Ernährung achten sollten sind: Protein, Kalzium, Eisen und Vitamin B12.

Viele Teenager machen sich Gedanken darüber wie sie Gewicht abnehmen oder zunehmen können. Um Gewicht zu verlieren solltest Du schauen ob Deine Ernährung sehr viel süßes und fettreiches an Nahrungsmitteln enthält. Ersetze diese Nahrungsmittel mit Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten und Cerealien, Erbsen, Bohnen und Linsen. Wenn Deine Ernährung bereits ausgewogen ist, dann sollte mehr Bewegung z.B. laufen, rennen, schwimmen, usw. helfen können. Um an Gewicht zuzunehmen, müssen mehr Kalorien aufgenommen werden. Versuche zumindest 3-4 Mahlzeiten am Tag zu Dir zu nehmen. Iss speisen die mehr Fette enthalten. Besuche für weitere Informationen bezüglich veganer Teenager bitte unsere KIDS PAGES. Die Informationen dort basieren auf den Infos für Kids und Teenager von der Vegan Society in England.

Vegan Children

http://www.vegansociety.com/html/people/lifestyle/families/parenting/vegan_children/

Einige Links in diesem Zusammenhang

Besuchen Sie bitte folgende Links auf der Seite der Vegan Society: Supplements For Children auf http://www.vegansociety.com/html/people/lifestyle/families/parenting/vegan_children/supplements.php

und 'Vegan Children' auf http://www.vegansociety.com/html/people/lifestyle/families/parenting/vegan_children/

Eine Vegan*Swines Info.

Quelle: Vegan Society Großbritannien. Übersetzung und Bearbeitung: Gita Yegane Arani-May.

<http://www.choiceusa.net/> (Consumers for Healthy Options In Children's Education)

<http://www.vegetarianbaby.com/>

http://www.pcrm.org/health/veginfo/vegetarian_kids.html Information on Vegan Diets
Vegetarian Diets: Advantages for Children

http://www.eatright.org/Public/Media/PublicMedia_10879.cfm Raising Children as
Vegetarians: Planning and Variety Are the Keys, Says the American Dietetic Association

Siehe im weiteren dazu auch:

http://www.eatright.org/Public/GovernmentAffairs/92_17084.cfm

<http://www.vrg.org/family/kidsindex.htm> Vegetarian Kids and Teens

<http://www.vegsoc.org/info/childre1.html> Vegetarian Nutrition For Children

<http://www.vegetarian.org.uk/guideskidsgoveggie.htm>

Stephen Walsh über Gesundheit und die pflanzlich basierende Ernährung:

"Plant Based Nutrition and Health"

This is the one we've all been waiting for - all you need to know about healthy vegan eating, based on the most up to date scientific studies and researched and written by the Chair of the Vegan Society. The result of many months of study and discussion, both within the UK and internationally (the author is also Science Coordinator of the International Vegetarian Union), this is the book no vegan should be without - not just for our own health, but to challenge myths about veganism put about by the ignorant, the uninformed and those with vested interests in the exploitation of animals.

Acclaimed by The Sunday Times as an "accomplished databuster" in debunking spurious claims by the dairy industry, Stephen Walsh has analysed the results of thousands of scientific studies to produce straightforward recommendations for optimal health at all stages of life. "I am not interested in research for the sake of fine debating points," he says, "but to help people improve their lives."

Plant Based Nutrition and Health by Stephen Walsh PhD

ISBN 0-907337-27-9 (Hardback) £12.95

ISBN 0-907337-26-0 (Paperback) £7.95

Published by The Vegan Society, available from www.vegansociety.com/shop