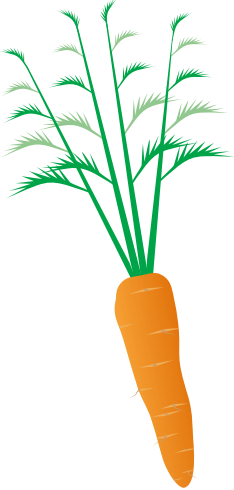


Promemoria

Alimentazione vegetariana



Il termine generale «alimentazione vegetariana» identifica diversi regimi alimentari nei quali si rinuncia in parte o totalmente agli alimenti di origine animale. Il regime più diffuso è quello ovo-latto-vegetariano, che prevede il consumo di uova e latticini ma esclude carne e pesce. La forma più rigorosa è il regime vegano, che esclude il consumo di tutti gli alimenti di origine animale.

Se si segue una dieta vegetariana o vegana, si deve garantire un corretto apporto di sostanze nutritive come proteine, determinate vitamine e minerali, nonché acidi grassi omega-3 attingendo a fonti alternative, ad es.:

- altri alimenti, come tofu, legumi, uova e latticini;
- alimenti arricchiti, ad es. latte di soia arricchito con calcio;
- integratori alimentari, ad es. compresse di vitamina B12.

L'importante nella dieta ovo-latto-vegetariana è che l'alimentazione sia equilibrata, soprattutto per quanto riguarda le sostanze nutritive che normalmente vengono assunte attraverso la carne e il pesce. Rivolgetevi al vostro pediatra e fatevi consigliare se desiderate che vostro figlio segua un regime vegetariano.



La rinuncia a tutti i prodotti di origine animale comporta una forte limitazione dello schema alimentare, con il conseguente rischio di un apporto insufficiente di importanti nutrienti. Pertanto il regime vegano non è consigliato per i lattanti e i bambini in tenera età. Se si intende comunque seguire questo regime alimentare per il proprio figlio, è assolutamente necessario sottoporlo a controlli medici regolari, ricevere una consulenza nutrizionale da parte di uno specialista qualificato e integrare l'alimentazione con vitamina B12 e altri eventuali nutrienti.

