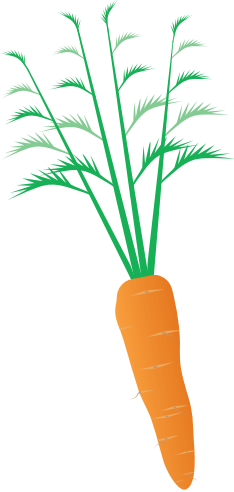


Promemoria

Alimentazione vegetariana



Il termine «alimentazione vegetariana» identifica diversi regimi alimentari nei quali si rinuncia a determinati alimenti di origine animale. Il regime più diffuso è quello ovo-latto-vegetariano, che prevede il consumo di alcuni alimenti di origine animale come uova e latticini, ma esclude carne e pesce.

Il regime ovo-latto-vegetariano è possibile anche per i lattanti e i bambini in tenera età. Condizione indispensabile è una dieta equilibrata con particolare attenzione a quelle sostanze nutritive che di solito vengono fornite attraverso la carne e il pesce. È il caso soprattutto della vitamina B12, degli acidi grassi omega-3 e del ferro.

- Per coprire il fabbisogno di vitamina B12 di solito sono sufficienti tre porzioni di latticini al giorno e occasionalmente delle uova.
- Gli acidi grassi omega-3 vegetali dovrebbero essere consumati quotidianamente. Questi sono contenuti, ad esempio, nell'olio di colza, nell'olio di lino o nell'olio di noci. Si consiglia di utilizzare questi oli preferibilmente in piatti freddi o aggiungerli al pasto finito dopo la cottura, poiché ad alte temperature gli acidi grassi possono distruggersi. Anche le alghe contengono acidi grassi omega-3, ma non sono adatte ai lattanti e ai bambini piccoli, in quanto possono contenere semimetalli, metalli pesanti e grandi quantità di iodio.
- L'assorbimento del ferro nell'organismo migliora se si assume contemporaneamente la vitamina C, ad esempio una zuppa d'avena con del succo di frutta o un pasto con lenticchie, patate, peperoni o broccoli. Anche le uova sono una buona fonte di ferro.



Le alternative alla carne e al pesce ricche di proteine sono uova, legumi e tofu o prodotti a base di soia. Quando il vostro bambino avrà un anno, potrete dargli da mangiare anche formaggio, quark e occasionalmente quorn.

Rivolgetevi al vostro pediatra e fatevi eventualmente consigliare se desiderate che vostro figlio segua un regime vegetariano.

