



## APPROFONDIMENTI SULL'ALIMENTAZIONE VEGANA NEI BAMBINI

L'American Dietetic Association (ADA), una delle più autorevoli fonti in materia di nutrizione, sostiene che:

- “le diete latte-ovo-vegetariane e vegane (senza alcun ingrediente di origine animale) soddisfano i fabbisogni di nutrienti e di energia delle donne gravide;
- le diete vegane e latte-ovo-vegetariane, pianificate in modo appropriato, soddisfano i bisogni nutrizionali di neonati, bambini e adolescenti e inducono una crescita normale.

Un altro studio indica che:

- l'alimentazione vegana nei bambini può ridurre il rischio di contrarre alcune patologie croniche dell'età adulta (es. diabete, obesità, malattie cardiovascolari), che hanno la loro origine in età infantile;
- i bambini vegani introducono più basse quantità di grassi totali, grassi saturi e colesterolo rispetto ai bambini onnivori, che tipicamente hanno introiti di grassi saturi e grassi totali superiori ai livelli suggeriti dalle linee guida dietetiche;
- i bambini vegani hanno più elevati introiti di frutta e verdura, come viene documentato dalla loro più elevata assunzione di vitamina C.
- L'alimentazione vegana mette a contatto i bambini con una grande varietà di cibi vegetali integrali, che possono aiutarli a stabilire abitudini dietetiche salutari per tutta la vita.

A coloro che desiderano farsi un'idea veritiera di come debba essere un'equilibrata alimentazione tutta vegetale – salvo per il latte materno – del bambino, segnaliamo **alcune letture utili:**

una guida preziosissima che illustra i benefici di una dieta veg fin dall'età pediatrica è rappresentata da **“VegPyramid Junior”** (L. Pinelli, I. Fasan e L. Baroni, Edizioni Sonda). Le tabelle nutrizionali, i menu giornalieri e le linee guida conducono il genitore, il pediatra e la dietista scolastica in un percorso adatto ad affrontare i fabbisogni alimentari di questa fase della vita, differenti non solo da quelle dell'adulto, ma anche a seconda delle varie fasce d'età. Gli autori sono esperti e appassionati, il contenuto di grande completezza e praticità: i menu completi ed equilibrati spaziano, ritagliati su misura, da 1 a 18 anni di età. Le informazioni nutrizionali sugli alimenti e i gruppi di nutrienti fondamentali, le indicazioni sulle principali patologie causate da un'alimentazione squilibrata, l'analisi dei bisogni e fabbisogni energetici delle diverse fasce d'età, le indicazioni per i menu delle mense scolastiche e suddivisi a seconda dell'apporto calorico, rendono **“VegPyramid Junior”** un volume davvero amico della mamma. Ma non è il solo. Gravidanza, allattamento e svezzamento vegan e oltre 350 ricette - che spaziano dalle prime pappe per lo svezzamento, dai piatti più elaborati e gustosi, fino ai dolci e alle pizze - sono il cuore di **“La cucina etica per mamma e bambino”** (E. Barbero e A. Segone, Edizioni Sonda). Tutto creato pensando proprio al fatto che i bambini non sono dei piccoli adulti, hanno esigenze diverse e uniche, e tenendo conto del desiderio dei genitori di accompagnare i figli alla scoperta del cibo, in modo sano, etico, fisiologico, piacevole e connesso alla vita.

L'allattamento e lo svezzamento sono momenti cruciali della crescita dei bambini è, quindi, fondamentale approcciare queste fasi delicate con le giuste conoscenze evitando di cadere in radicati stereotipi come l'importanza della carne e del latte nei primi anni di vita: queste le considerazioni descritte nella settima edizione, aggiornata e ampliata, di un libro ormai classico come **“Figli Vegetariani”** di Luciano Proietti (Edizioni Sonda), medico chirurgo che per oltre 20 anni ha lavorato nel reparto di pediatria.

LAV Onlus  
Viale Regina Margherita 177  
00198 Roma

Tel +39 064461325

Fax +39 064461326

Email [info@lav.it](mailto:info@lav.it)  
Sito [www.lav.it](http://www.lav.it)

La LAV è riconosciuta  
Organizzazione Non Lucrativa  
di Utilità Sociale ed Ente Morale