GUIDA UPPA

Famiglie vegetariane e vegane

- Alimentazione a base vegetale per tutti
- Nutrienti importanti e dove trovarli
- Come “sopravvivere” fuori casa

Di **Carla Tomasini**, pediatra nutrizionista

Illustrazioni di **Francesca Grillo**



uppa

La casa editrice dedicata ai genitori,
a cura degli specialisti dell’infanzia

80 ricette e 16 menù stagionali per un'**alimentazione bilanciata** (e zero sbatti)



uedizioni L'obiettivo del "mangiar sano" è alla portata di tutte e tutti, a prescindere dalle preferenze alimentari e dal tempo che si ha a disposizione: attraverso 16 menù stagionali e 80 ricette di facile realizzazione, la nutrizionista Francesca Ghelfi, conosciuta su Instagram come @_leguminosa, offre a lettrici e lettori tantissimi suggerimenti per iniziare finalmente a trasformare l'idea di dieta salutare in un obiettivo concreto e praticabile. Acquista la tua copia! Vai su **uppa.it/leggiLEG**

FAMIGLIE VEGETARIANE E VEGANE

L'alimentazione a base vegetale per genitori e bambini

Il numero di famiglie che adottano un'alimentazione a base vegetale è in costante crescita. È possibile, per adulti e bambini, seguire una dieta sana e ben bilanciata rinunciando del tutto o in parte ai cibi di origine animale? La risposta è sì, ma bisogna conoscere alcuni principi base di nutrizione

DI **CARLA TOMASINI**, PEDIATRA NUTRIZIONISTA

Vegetariani, vegani, pescetariani, *veg-oriented*, *flexitariani*... Tanti nomi per descrivere una sola realtà: l'alimentazione a base vegetale, un trend in crescita, come dicono le statistiche e come testimonia il proliferare di prodotti alimentari dedicati a questa fetta di popolazione. È bene però fare chiarezza sulla terminologia.

Nella letteratura scientifica l'alimentazione a base vegetale (*plant-based*) descrive tutti quei comportamenti alimentari in cui predominano gli alimenti di derivazione vegetale, appunto, senza che siano necessariamente esclusi del tutto i prodotti animali. Se l'esclusione dei derivati animali è completa si parla di alimentazione *vegana*; se si rinuncia alla carne ma si consumano altri prodotti di origine animale, come latte e uova, si parla di alimentazione *latto-ovo-vegetariana*. Questi stili alimentari sono quelli ufficialmente studiati, ma sono fioriti anche termini colloquiali come *pescetariano* (chi mangia il pesce e non altra carne) o *flexitariano* (chi è prevalentemente vegano, ma sporadicamente si concede un piatto a base di derivati animali per soddisfare il palato).

L'Eurispes, principale istituto di ricerca sulle tendenze dei consumi e dei comportamenti degli italiani, redige ogni anno un rapporto da cui emerge che vegetariani e vegani sono in costante aumento. Nel 2020 circa il 9% della popolazione italiana ha dichiarato di seguire un'alimentazione vegetariana, e tra questi il 2,2% ha scelto l'alimentazione vegana. Si tratta di persone giovani in età riproduttiva, mediamente tra i 25 e i 40 anni, soprattutto donne. Più di 5 milioni di italiani in età di creare una famiglia, quindi, hanno deciso di rinunciare completamente alla carne.

LE RAGIONI DELLA SCELTA VEG

La motivazione non risiede solo nell'amore per gli animali o nell'adozione di una certa filosofia di vita. Dalle dichiarazioni degli intervistati risulta importante anche la ricerca del benessere e di un'alimentazione più sana. Ma non è tutto: l'impatto sull'ambiente delle scelte alimentari è percepito come sempre più importante. Sull'onda del movimento *Fridays for Future*, fondato dall'attivista vegana Greta Thunberg, molti ragazzi, nei prossimi anni, potrebbero decidere di rivedere le proprie abitudini alimentari per frenare il surriscaldamento globale, le cui conseguenze riguarderanno soprattutto loro.

Il consumo di carne e prodotti caseari è infatti considerato una delle principali cause di inquinamento: il metano prodotto dagli allevamenti di bovini costituisce la metà di tutto quello rilasciato nell'atmosfera; il disboscamento delle grandi foreste, che sono i "polmoni" del Pianeta, è incentivato per la creazione di pascoli o per la coltivazione di cereali destinati a diventare mangime negli allevamenti intensivi, contribuendo peraltro a impoverire intere popolazioni. Per questo motivo l'Organizzazione delle Nazioni Unite ha lanciato un appello globale a ridurre il consumo di carne, e ha esortato le diverse nazioni a adottare politiche che promuovano un'alimentazione basata su cibi più sostenibili (cereali, legumi, verdure e frutta), come del resto, per ragioni di salute, invita a fare anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità. L'appello è stato raccolto solo in parte dai governi, ma è stato molto sentito dai giovani. Animalismo, attenzione alla salute, sensibilità nei confronti dell'ambiente sono dunque le ragioni più diffuse che spiegano la scelta di milioni di italiani.

Le statistiche conteggiano però soltanto le persone strettamente vegetariane o vegane, e non tutti coloro che abbracciano un'alimentazione *plant-based*, cioè chi d'abitudine si nutre prevalentemente di pietanze a base vegetale, ma che la domenica non rinuncia alle lasagne della nonna o a una pasta allo scoglio in vacanza, perché fa parte della sua tradizione culturale e familiare. Se conteggiassimo anche loro, la cifra supererebbe di molto i 5 milioni di italiani.

A CHI RIVOLGERSI?

Il mercato è stato probabilmente l'unico soggetto ad aver compreso sul serio che è in atto un grande cambiamento: l'industria alimentare ha prontamente risposto con la messa in commercio di innumerevoli prodotti privi di derivati animali, spesso formulati con lo scopo di simulare gusto e consistenza della carne, ricorrendo a coloranti e sapori artificiali. Oggi si possono reperire finti hamburger o cotolette a prezzi economici, ma non è certo ciò di cui hanno bisogno le persone che scelgono un'alimentazione *plant-based*.

Quello che serve davvero – soprattutto in considerazione del fatto che si tratta di una popolazione giovane, spesso con figli – è una risposta adeguata da parte del mondo scientifico, in modo da garantire una corretta educazione alimentare che indirizzi verso una dieta mediterranea autentica (che già di per sé è un regime a base vegetale, ed è in sintonia con le nostre abitudini), oppure, per chi ha compiuto una scelta etica nei confronti degli animali, verso un'alimentazione vegetariana o vegana ben pianificata.

Attualmente queste famiglie sono spesso "orfane" dal punto di vista nutrizionale, perché non trovano professionisti in grado di dare indicazioni su come ridurre il consumo di carne e derivati traendone benefici, e non svantaggi, per il proprio organismo. Ascoltando gli esperti in televisione o in rete non è neppure chiaro se questo tipo di alimentazione si possa proporre ai bambini, perché i pareri sono contrastanti.

SI PUÒ PROPORRE UNA DIETA VEGANA O VEGETARIANA AI BAMBINI?

La risposta viene dalla più autorevole società scientifica nel campo della nutrizione, la *American Academy of Nutrition and Dietetics*, secondo cui «le diete vegetariane, comprese le diete vegane, adeguatamente pianificate, sono salutari, possono apportare benefici alla salute, sono appropriate per individui in tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusa la gravidanza». Si aggiunge anche che sono più sostenibili di altri tipi di dieta, e contribuiscono a prevenire le principali patologie diffuse nel mondo occidentale (malattie cardiovascolari, diabete mellito di tipo 2, ipertensione, alcuni tipi di cancro, sovrappeso e obesità), essendo associate a minori livelli di LDL (*lipoproteine a bassa densità*) e colesterolo, con un migliore controllo glicemico e un rischio minore di patologie cronico-degenerative (per la dieta vegana si raccomanda comunque l'integrazione con vitamina B12, come vedremo più avanti).

Alle stesse conclusioni è arrivata la SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) nel suo documento sulle diete vegetariane, facendo però una doverosa distinzione tra quelle ben pianificate e quelle che invece non lo sono, e prendendo in particolar modo le distanze da alcuni stili alimentari "carenziali" di moda, che non vanno inclusi tra le diete vegetariane (ad esempio la dieta "crudista" o quella "fruttariana", che rischiano di provocare carenze di vitamine e di altri fattori nutritivi).

In italiano è inoltre possibile consultare le linee guida per l'alimentazione a base vegetale del *PiattoVeg*, accessibili sul sito Internet del progetto (www.piattoveg.info).

Nonostante ricercatori, medici e associazioni si siano mossi tempestivamente a favore di una corretta informazione, capita ancora che alcuni "guru" si facciano portavoce di diete pericolose, soprattutto se proposte in età infantile, e grazie all'amplificazione offerta dai social raggiungano un gran numero di persone, alcune delle quali cadono nella trappola e causano seri danni ai propri figli, finendo sulle prime pagine dei quotidiani. In queste occasioni sono numerose le testate giornalistiche che iniziano subito la "caccia al vegano", senza neppure verificare quale fosse l'alimentazione effettivamente seguita dal bambino denutrito. Per dirla in altri termini, si pensi a una dieta a base di sole carote: non è una dieta vegana, o vegetariana, o *plant-based*; è solo una dieta carenziale e non adeguata alle necessità nutrizionali di un bambino.

COSA SI INTENDE PER UNA DIETA A BASE VEGETALE BEN BILANCIATA?

Innanzitutto è necessaria una premessa: un'alimentazione a base vegetale non si caratterizza tanto per ciò che esclude (i derivati animali), ma per ciò che include, cioè tutti i gruppi di alimenti vegetali. Al contrario di quanto si pensi, non è affatto un'alimentazione monotona e "sacrificata", ma variata e anche variopinta. Comprende tutti i tipi di cereali, legumi, verdure, frutta, frutta essiccata, frutta a guscio, semi oleaginosi e oli vegetali, senza nessuna esclusione, sia cotti che crudi.

Somiglia molto alla "dieta mediterranea autentica", quella che si consumava in Italia fino ad alcuni decenni or sono, e che comprendeva soprattutto alimenti vegetali, con l'aggiunta di pochi derivati animali provenienti da pesca sostenibile o da piccoli allevamenti a carattere familiare. Era un'alimentazione molto diversa dalla dieta onnivora attuale, che in genere si caratterizza per il consumo di pochi tipi di cereali (prevalentemente grano sotto forma di pasta, pane, pizza, cracker, grissini, biscotti e merendine), molta carne (presente in tavola quasi ogni giorno, anche sotto forma

di affettati), molti formaggi, prodotti industriali già pronti, e prevede invece un consumo minimo di verdure e frutta, nonché la quasi totale assenza del gruppo della frutta a guscio e dei semi oleaginosi.

Chi abbraccia un'alimentazione *plant-based*, nella maggior parte dei casi, non lo fa certo consumando cotolette di soia precotte, ma impara invece a cucinare tutti i cereali (grano, mais, riso, orzo, farro, miglio, sorgo, grano saraceno, quinoa…) in tutte le forme (pasta, pane, risotti, polenta, zuppe, polpette…); tutti i tipi i legumi in tante preparazioni diverse (stufati, frullati, farine per fare frittate, pasta di legumi…), tutte le verdure e la frutta di stagione, scelte preferibilmente a chilometro zero. E soprattutto non dimentica il gruppo della frutta a guscio e i semi (noci, nocciole, mandorle, arachidi, semi di zucca, pistacchi, pinoli…), combinando ogni alimento in preparazioni recuperate dalla tradizione mediterranea ("pasta e ceci", "risi e bisi"…) o mutuate da abitudini alimentari esotiche (pane arabo con hummus di ceci, il sudamericano riso e fagioli, e così via).

Lo scoglio maggiore per imparare a nutrirsi in modo sano consiste spesso nel disimparare le abitudini scorrette portate avanti per molti anni. Se una famiglia decide di migliorare le proprie abitudini alimentari o sceglie di adottare una dieta vegetariana o vegana, dunque, sta avviando un cambiamento che avrà un impatto sulla salute di tutti, e il primo passo dovrebbe essere quello di comunicarlo al proprio medico di base e al pediatra. Queste figure professionali possono fornire le prime indicazioni per affrontare il nuovo percorso, che spesso è solo l'inizio verso uno stile di vita più sano e sostenibile. Se però vi è la necessità di un supporto maggiore dal punto di vista nutrizionale, ci si può rivolgere a un nutrizionista specializzato in alimentazione *plant-based*. Oggi sono numerosi in ogni regione italiana, e si possono trovare sul sito di "Rete Famiglia veg" (www.famigliaveg.it). ■

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Primavera	Bevanda di soia (o latte vaccino), pane e tahin con marmellata di more	Lunchbox con due scomparti: fragole a spicchi con cannella; mandorle	• Insalata fresca di orzo con piselli, fave e maggiorana • Valeriana, carote alla julienne e arachidi tostate in granella	Pane, olio e origano	• Ribollita toscana • Patatine di polenta e maionese veg (o maionese di uova)
Estate	Smoothie di bevanda vegetale (o latte vaccino), frutti di bosco e fiocchi d'avena	Lunchbox con due scomparti: macedonia di anguria a dadini; pinoli	• Panzanella con pane raffermo, pomodoro, basilico, cetrioli, cipolla rossa, melone e borlotti (o mozzarella)	Gelato fatto in casa in 5 minuti con banane congelate, pesche e granella di pistacchi	• Farinata di ceci alle erbette (o frittata di uova) • Insalata di patate, fagiolini e menta, e yogurt di soia (o yogurt vaccino)
Autunno	Porridge caldo di avena con pezzetti di pera e granella di nocciole	Lunchbox con due scomparti: uva; pistacchi	• Pasta e fagioli con alloro • Insalata di rucola, noci e melograno (e scaglie di parmigiano)	Budino di cachi e cacao	• Orecchiette alle cime di rapa • Insalata di cavolo rosso a listarelle, mele, con olio evo, aceto di mele e tofu (o feta)
Inverno	Spremuta di arance, banana bread	Lunchbox: castagne abbrustolite	• Risotto ai trevigiani mantecato con olio (o burro) • Tofu marinato in salsa verde al prezzemolo e capperi • Chips di cavolo nero	Pere al forno con cioccolato fondente fuso e cannella	• Vellutata di zucca e patate al rosmarino • Crostini con crema di cannellini (o al taleggio) • Insalata di finocchi crudi, arance e olive nere

▲ **Tabella 1. Esempio di menù vegano** (le alternative vegetariane sono tra parentesi) basato sulla dieta mediterranea e sulla stagionalità degli ingredienti

Nutrienti importanti e dove trovarli

Proteine, ferro, vitamina B12... Alcuni nutrienti indispensabili per un buon funzionamento dell'organismo sono considerati difficili da assumere nelle diete povere e prive di derivati animali. È davvero così?

Avere una buona conoscenza dei fabbisogni nutrizionali di ogni individuo e delle caratteristiche dei diversi cibi è indispensabile per immaginare una dieta corretta e bilanciata, ancora di più se si vogliono privilegiare certi alimenti ed escluderne altri. Vediamo quali sono i nutrienti più "discussi" quando si parla di alimentazione vegetariana o vegana, e se e quando è il caso di assumere degli integratori.

1 PROTEINE

I principali dubbi alimentari legati a una dieta vegetariana o vegana riguardano certamente l'approvvigionamento delle proteine. La prima domanda che si pone a una persona che non mangia carne è sempre: «E le proteine dove le prendi?». La risposta è semplice: praticamente dappertutto. Le proteine sono presenti in cereali, legumi, verdure, frutta fresca e frutta a guscio. Un'adeguata combinazione dei diversi gruppi alimentari nell'arco della giornata assicura un buon apporto di tutti gli aminoacidi. Tra questi, ve ne sono alcuni chiamati "essenziali" perché il nostro organismo non può produrli da sé, ma deve procurarseli dal cibo. Negli alimenti vegetali, alcuni aminoacidi essenziali sono presenti in quantità minore rispetto alla carne, ma non sono totalmente assenti, come talvolta erroneamente si crede. Quindi, se i vari alimenti vegetali vengono combinati nel corso della giornata, non vi è alcun problema di approvvigionamento. Ad esempio, dal punto di vista nutrizionale è perfetto accoppiare cereali e legumi, due gruppi alimentari che offrono aminoacidi tra loro complementari nelle giuste proporzioni (e non è un caso che molti piatti delle tradizioni di tanti Paesi e culture si ispirino proprio a questa "accoppiata vincente").
In realtà, uno dei problemi principali dell'attuale alimentazione nel mondo occidentale è proprio l'eccesso di proteine, ritenuto responsabile di molte patologie. La loro riduzione sarebbe quindi vantaggiosa per la salute e la prevenzione già a partire dall'infanzia.

2 FERRO

Il ferro è un micronutriente da sempre "sotto i riflettori" quando si parla di diete a base vegetale. Infatti, in forma eme (cioè facilmente assorbibile) si trova solo nella carne, nel pesce e nelle uova. Non bisogna dimenticare, tuttavia, che in forma non-eme (meno assorbibile) si trova in grandi quantità anche nei legumi, nei cereali (soprattutto in alcuni tipi, come gli pseudocereali: grano saraceno, quinoa, chia...), nelle verdure a foglia verde e nella frutta a guscio. L'idea che le persone veg siano necessariamente anemiche risale agli anni Ottanta e ai primi studi svolti su latto-ovo-vegetariani. All'epoca era diffusa la falsa convinzione che chi non consumava carne dovesse "compensare" con i formaggi, ma il formaggio non è un alimento ricco in ferro, e se consumato in eccesso come fonte proteica può causare anemia. Oggi sappiamo che la carne non deve essere "sostituita": è un alimento non obbligatorio di cui si può fare tranquillamente a meno se si segue una dieta a base vegetale ben variata. L'idea stessa di dover "sostituire" un alimento con un altro è ormai superata, basta pianificare il proprio menù settimanale prevedendo tutti i nutrienti necessari.
Un semplice trucco per incrementare l'assorbimento del ferro di origine vegetale è combinare un alimento ricco di vitamina C con alimenti vegetali ricchi di ferro: ad esempio si può aggiungere una spruzzata di limone sull'insalata.

3 CALCIO

Anche il calcio è un nutriente ritenuto "critico" negli stili alimentari che non prevedono il consumo di latte e formaggi. In realtà, nessuno studio ha dimostrato che latte e derivati siano necessari nella dieta umana. Il calcio, a ogni modo, è ampiamente presente in un discreto numero di vegetali, a cominciare dalla frutta a guscio (in particolare i semi di sesamo e la crema da essi ricavata, il tahin), le verdure della famiglia delle crucifere (broccoli, cavolfiori, cime di rapa), altre verdure a foglia verde come la rucola, i legumi, e alcuni cereali come la quinoa. Spesso dimentichiamo che perfino l'acqua è un'ottima fonte di calcio. Anche se le campagne di marketing spingono al consumo di acque "leggere", le acque ricche in calcio (chiamate iper-calciche) possono contribuire a buona parte del fabbisogno giornaliero dell'organismo. L'acqua del rubinetto, la più controllata e sostenibile, ha un residuo medio di calcio e può essere dunque una buona scelta.

4 OMEGA-3

Gli Omega-3 sono dei grassi insaturi utili allo sviluppo del sistema nervoso infantile e implicati in numerose funzioni dell'organismo, come la risposta infiammatoria. La loro carenza, associata all'eccesso di altri grassi, può portare a squilibri e sembra favorire le patologie infiammatorie.

È noto a tutti che questi grassi sono presenti nel pesce, ma è meno risaputo che sono anche grassi estremamente instabili e che la cottura determina la perdita di buona parte di essi. Inoltre, il pesce non è l'unica fonte di Omega-3: ne sono particolarmente ricchi la frutta a guscio e alcuni oli (semi di lino, noci, semi di chia, semi di canapa e olio di semi di lino o canapa), che andranno ugualmente protetti, ove possibile, da fonti di calore e luce. Un buon apporto di Omega-3, dunque, può essere garantito dall'adeguata assunzione di queste fonti vegetali. Tutti, onnivori compresi, dovrebbero assicurarsi quotidianamente buone fonti vegetali di Omega-3.

5 VITAMINA D

È una vitamina e anche un ormone, ed è presente quasi esclusivamente nei derivati animali.
L'organismo umano, tuttavia, ottiene solo una piccola parte della vitamina D di cui ha bisogno dall'alimentazione.
La maggior parte, infatti, viene prodotta dal nostro stesso organismo, a partire dal suo precursore, grazie all'azione dei raggi solari sulla pelle. Purtroppo lo stile di vita occidentale limita il tempo che trascorriamo all'aria aperta: una possibile carenza di vitamina D, quindi, è dietro l'angolo per tutti, bambini e adulti, onnivori o vegetariani. Nei neonati se ne consiglia l'assunzione nella quantità di 400 UI fino ai 12 mesi, e successivamente si può continuare l'integrazione in quantità maggiori personalizzando il dosaggio in base allo stile di vita del bambino e al suo fototipo.
Trasmettere buone abitudini ai bambini, promuovendo una vita meno sedentaria e più attiva, con qualche ora all'aria aperta tutti i giorni, può certamente essere d'aiuto alla produzione della quantità necessaria di vitamina D, oltre che fornire numerosi altri benefici.

6 VITAMINA B12

La vitamina B12 è diventata "famosa" proprio grazie ai vegani. Nella dieta vegana, infatti, è pressocché obbligatorio integrarla, e da molti questo viene considerato il "piccolo prezzo" da pagare per poter rinunciare ai derivati animali senza incorrere in carenze nutrizionali.
La vitamina B12 è peculiare rispetto a tutte le altre perché non si trova negli alimenti vegetali, ma è prodotta da batteri che vivono nel terreno, e viene pertanto assunta dagli erbivori che brucano l'erba o dagli uccelli che beccano chicchi e bruchi. In questo modo la vitamina B12 entra nel loro organismo, per poi arrivare fino all'essere umano che li consuma. Negli allevamenti intensivi, però, la vitamina B12 deve essere necessariamente somministrata agli animali sotto forma di integratori aggiunti ai mangimi, ma la vita media degli animali è troppo breve per garantire l'accumulo di un'adeguata quantità di vitamina nelle carni. Inoltre, l'uso abituale di antibiotici uccide la flora batterica che la produce, provocando spesso un'ulteriore diminuzione. La maggior parte della carne arriva ormai dagli allevamenti intensivi, e la carenza di vitamina B12 si sta diffondendo quindi in tutta la popolazione, qualunque dieta si segua. Ecco perché oggi non è una cattiva idea controllarne i valori ed eventualmente intervenire con un'integrazione. Chi sceglie un'alimentazione a base esclusivamente vegetale o fa un consumo solo sporadico di derivati animali dovrà integrarla in ogni caso. ■

	Giornaliera	Giornaliera multipla	Settimanale
Adulti	50 mcg	2 mcg x 3 volte	1.000 mcg x 2 volte
Bambini dai 6 mesi ai 3 anni	50 mcg	1 mcg x 2 volte	-
Bambini dai 4 ai 10 anni	25 mcg	2 mcg x 2 volte	-
Bambini dagli 11 anni	50 mcg	2 mcg x 3 volte	1.000 mcg x 2 volte

▲ **Tabella 2. Dosaggi di mantenimento della vitamina B12 per vegetariani e vegani suddivisi per fasce di età.** I dosaggi fanno riferimento a chi ha un valore di B12 totale maggiore di 488 pg/ml. Se il valore fosse inferiore, è preferibile un'integrazione più alta per correggere la carenza e, in tal caso, è opportuno rivolgersi al proprio medico.

Come sopravvivere fuori casa?

I pasti fuori casa delle famiglie veg, e dei loro bambini, potrebbero richiedere qualche accorgimento in più, ma niente che non si possa risolvere con una buona organizzazione e un po' di pazienza

Mentre i *flexitariani* non hanno problemi a mangiare fuori casa (la loro flessibilità consente di fare qualche "sgarro"), per vegetariani e vegani potrebbe essere un po' più difficile trovare compromessi con la famiglia d'origine, con i menù scolastici, con le festicciole per i bambini. Se è piuttosto facile apprendere i principi di un'alimentazione vegetale equilibrata, talvolta non lo è portare avanti la propria scelta nelle occasioni sociali.

I PASTI CON LA FAMIGLIA "ALLARGATA"

Ad esempio, non sempre i nonni accettano di buon grado che i figli, e soprattutto i nipotini, seguano una dieta veg, per vari motivi. Temono innanzitutto che la loro salute ne possa risentire, e potrebbero inoltre percepire la rinuncia ad alcuni piatti tipici della tradizione familiare come una sorta di rifiuto delle loro abitudini (non bisogna dimenticare che il cibo ha anche un forte valore sociale, di unione familiare e convivialità). In questi casi è sempre utile creare un dialogo, spiegare le proprie scelte in modo sereno e accettare che "chi è nato prima" voglia dire la sua, anche senza basi scientifiche. Il consiglio è di chiarire che si è consultato il proprio medico e che verranno seguiti i suoi consigli: questo farà stare più tranquilli nonni e zii.



AL RISTORANTE

Per le uscite al ristorante non serve fare grandi sacrifici, né scegliere per forza un ristorante di nicchia, specializzato in cucina vegana. Una pasta al pomodoro, un risotto alle verdure, dell'insalata o delle patate prezzemolate si possono trovare ovunque, e con un po' di fortuna anche qualcosa di più sfizioso. A ogni modo, ci si riuscirà a saziare lo stesso, anche nei casi in cui il pasto non sia proprio perfetto.

LA MENSA SCOLASTICA

Un contesto più difficile, invece, potrebbe essere la mensa scolastica, dove i menù vegani e vegetariani, pur essendo garantiti per legge, non sempre vengono accordati ai genitori e talvolta ci si deve scontrare con un rifiuto o con la richiesta impropria di certificato medico. In tal caso, solo il "fattore umano" può fare la differenza. È bene iniziare a informarsi per tempo se la struttura scolastica garantisce o meno pasti veg, e in caso di risposta negativa («Perché non era mai capitato prima»), è opportuno parlare direttamente con il nutrizionista che redige il menù scolastico e anche con i responsabili della cucina, che potrebbero trovarsi in difficoltà di fronte a una richiesta che non sanno come assolvere nella pratica quotidiana. Superato questo piccolo scoglio dovuto alla poca conoscenza dell'argomento, il menù di solito viene concesso senza altri problemi.

LE FESTE DEI BAMBINI

I bambini vegetariani o vegani devono poter partecipare alle festicciole come tutti i loro coetanei. È meglio giocare d'anticipo avvisando gli altri genitori, magari dando qualche esempio di alimenti adeguati (una pizza bianca o rossa, delle tartine con verdure colorate, un hummus di ceci in cui fare pinzimonio). Non sarà difficile far trovare qualc osa di adatto al bambino: viviamo in una società più inclusiva rispetto al passato, e questa piccola "diversità" non sorprende più, né lascia impreparati.

Diverso è il caso in cui il piccolo si trovi per la prima volta davanti a cibi nuovi, che non aveva ancora conosciuto e che magari desidera sperimentare. Ogni famiglia sceglierà di volta in volta come comportarsi, in base all'età del bimbo e al contesto. Personalmente ritengo che quando un bambino arriva a compiere scelte consapevoli, tanto in un senso come in un altro (ad esempio se decide di non essere più vegetariano oppure, al contrario, vuole diventarlo), meriti sempre di essere ascoltato. ■

Per approfondire

- Sabina Sieri (a cura di), *Documento SINU sulla dieta vegetariana*, Società Italiana di Nutrizione Umana, 2018
- Luciana Baroni, Silvia Goggi, Maurizio Battino, *VegPlate: A Mediterranean-Based Food Guide for Italian Adult, Pregnant, and Lactating Vegetarians*, «Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics», 118 (12), 2018
- *Famigliaveg.it*
- *Piattoveg.info*



Guida alla **merenda** ideale con oltre sessanta **ricette** per ogni occasione



uedizioni

«Cosa c'è di buono per merenda?»: di certo vi sarete sentiti ripetere questa domanda un bel po' di volte, perché se c'è un momento della giornata che tutti i bambini aspettano con gioia, è proprio l'ora della merenda. Questo libro di ricette si propone di fornire ai genitori le informazioni nutrizionali corrette per scegliere gli alimenti migliori in base ai gusti e alle esigenze di ogni bambino. Che sia dolce o salata, la merenda sarà in ogni caso equilibrata e sfiziosa. Acquista la tua copia! Vai su **uppa.it/leggiODM**