



Alimentazione vegana e svezzamento – L'esperto in nutrizione risponde

Molti membri del [Vegetarian Resource Group](#) sono una brillante testimonianza del fatto che *i bambini vegani possano godere di buona salute, crescere normalmente, essere estremamente attivi e (reputiamo) più svegli della media*. Naturalmente nutrire i bambini vegani richiede tempo e attenzione, ma questo vale per l'alimentazione di qualsiasi bambino. Dopotutto, gli anni che vanno dalla nascita all'adolescenza sono quelli in cui le abitudini alimentari vengono consolidate, anni nei quali la velocità di accrescimento è elevata e si determinano, in larga misura, il volume dei depositi tissutali dei nutrienti

essenziali.

Bambini vegan

Il primissimo alimento per un bambino, vegano o meno, è idealmente il latte materno. L'allattamento al seno comporta numerosi benefici per il piccolo, compreso il rinforzo della funzionalità del sistema immunitario, la protezione contro le infezioni e la riduzione del rischio di sviluppare allergie. Inoltre il latte materno è specifico per i piccoli dell'uomo e probabilmente contiene sostanze necessarie per la crescita che non sono neppure note come essenziali e che non vengono affatto incluse nelle formule per l'infanzia.

Il veganismo e l'allattamento al seno, con qualche piccolo accorgimento per i dettagli, costituiscono una buona combinazione. Parecchie pubblicazioni indicano infatti che il contenuto in pesticidi del latte di donne veg è più basso rispetto a quello di donne che seguono una dieta onnivora.

Vitamina B12 e vitamina D

Se scegli di allattare al seno accertati che il tuo latte sia nutrizionalmente adeguato per il tuo bambino. Presta particolare attenzione ad assumere quotidianamente una quantità sufficiente di vitamina B12. Se la tua dieta non contiene fonti affidabili di vitamina B12, dovresti dare quotidianamente al piccolo, come supplemento, 0.4-0.5 microgrammi di vitamina B12.

Assicurati che il tuo bambino goda di almeno 30 minuti di esposizione alla luce solare alla settimana, sufficienti se indossa soltanto il pannolino, o di 2 ore alla settimana se completamente vestito senza cappello, per mantenere un livello normale di vitamina D. I neonati di pelle scura richiedono un'esposizione al sole più prolungata. Se l'esposizione alla luce solare è limitata, a causa di fattori quali un clima

nuvoloso, inverno, o se il bambino è di pelle scura, ai neonati esclusivamente allattati al seno dovrebbero essere somministrati supplementi di vitamina D di almeno 10 microgrammi (400 IU) al giorno. La carenza di vitamina D è causa di rachitismo (ossa non sufficientemente mineralizzate, deboli).

Se per qualunque motivo scegli di non allattare al seno o se stai usando del latte artificiale come integrazione all'allattamento al seno, sono disponibili parecchie formule a base di soia. Questi prodotti consentono la crescita e lo sviluppo normale del bambino. Il latte di soia, il latte di riso e altre formule fatte in casa non dovrebbero essere impiegati durante il primo anno per sostituire il latte materno o il latte artificiale commerciale. Questi alimenti non contengono, infatti, un'adeguata percentuale di proteine, grassi e carboidrati, né contengono a sufficienza molte vitamine e minerali per poter costituire una parte significativa della dieta del bambino nel primo anno di vita.

Svezzamento Vegano: alimenti complementari: da cosa si comincia..

L'alimentazione complementare (cioè il cibo in aggiunta al latte materno di formula) può essere iniziata in tempi differenti per ogni bambino a seconda del suo ritmo di crescita e della sua fase di sviluppo, ma solitamente può essere instaurata alla metà del primo anno di vita. ***Alcuni segni che indicano quando sia possibile iniziare a introdurre alimenti solidi nella dieta del bambino sono: la capacità di stare seduto autonomamente, la scomparsa del riflesso di protrusione della lingua, l'aumentato interesse per il cibo che altri stanno mangiando e la capacità di prendere in mano il cibo e di mettercelo in bocca.***

E' bene introdurre un nuovo cibo per volta in modo da rendere possibile a posteriori l'identificazione di qualsiasi fonte di allergia. Molti utilizzano, come primo alimento, i cereali per l'infanzia a base di riso fortificati con ferro. Si tratta di un'ottima scelta poiché questo preparato costituisce una buona fonte di ferro ed il riso è un cereale che raramente induce una risposta allergica. I cereali possono essere mescolati con la formula a base di soia o con il latte materno in modo da alleggerirne la consistenza. Nel contempo l'alimentazione a base di latte materno o di latte artificiale dovrebbe essere continuata normalmente. E' consigliabile iniziare con un pasto al giorno a base di cereali, fino ad arrivare a 2 pasti, o iniziare da 1/3 di tazza per arrivare a 1/2 tazza. L'avena, l'orzo, il mais e altri cereali si possono macinare e poi cucinare fino a renderli molto morbidi e cremosi. Questi cereali si possono introdurre nella dieta uno per volta. Non contengono però molto ferro, perciò l'integrazione con ferro andrebbe proseguita.

La frutta, il succo di frutta e le verdure possono essere introdotti nella dieta una volta che i cereali siano stati ben accettati. La frutta e le verdure dovrebbero essere schiacciate bene o frullate. La banana schiacciata è un alimento che molti bambini apprezzano in modo particolare. Altri tipi di frutta includono l'avocado schiacciato, la composta di mele e le pesche o le pere in scatola frullate. Gli agrumi e le spremute sono comunemente allergenici e non dovrebbero essere introdotti fino al compimento del primo anno. Le verdure delicate quali le patate, le carote, i piselli, le patate dolci e i fagiolini dovrebbero essere cucinate bene ed essere schiacciate. Non è necessario aggiungere spezie, zucchero, o sale ai cereali, alla frutta e alla verdura.

I derivati dei cereali quali pasta tenera o riso cotti, pane morbido, cereali secchi e cracker possono essere introdotti non appena il bambino è in grado di masticare meglio. Gli

alimenti ricchi di proteine possono essere introdotti nella dieta del bambino, dall'età di 7-8 mesi. Tali alimenti includono fagioli secchi cucinati e ben schiacciati, tofu schiacciato, e yogurt di soia. I bambini dovrebbero poi passare dagli alimenti schiacciati o in crema, a pezzetti di cibo tenero. Creme di frutta secca e burro di semi possono essere utilizzati per salse o zuppe. Per evitare rischi di soffocamento, le creme e il burro di semi e frutta secca non devono essere spalmati su cracker o pane, oppure dati con il cucchiaino ai bambini fino al compimento del primo anno.



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**

