

Martedì, 02 Maggio 2017, 10.10

A A

Nutrizione33

HOME

ATTUALITÀ

SCIENZA

CLINICA

PROFESSIONE

FORMAZIONE

CLINICA

[Home](#) / [Clinica](#)ott
25
2016

Indicazioni per lo svezzamento e l'alimentazione vegetariana nella prima infanzia

TAGS: DIETA VEGETARIANA, DEFICIT NUTRIZIONALI, DIETA VEGANA, SVEZZAMENTO, PRIMA INFANZIA



ARTICOLI CORRELATI

11-10-2016 | Dieta vegana o vegetariana in gravidanza: rischi e soluzioni

10-03-2017 | Il valore nutrizionale delle farine di fagiolo precotte

23-11-2016 | Onnivori o vegani: è scritto nel DNA

Prima infanzia vegetariana? Nella revisione 2016 delle Linee Guida sulla Corretta alimentazione nella prima infanzia, la carne non è citata e si annota che il divezzamento è fattibile con diversi modelli alimentari, purché adeguati. Pertanto, dal 4° - 6° mese l'alimentazione (fino a 1 anno con l'allattamento) può essere a base di cereali, legumi, verdura, semi e frutta secca oleosa, olio e per i latto-ovo-vegetariani (Lov) anche uova e formaggi. Le porzioni vanno adeguate ai fabbisogni calorici e nutrizionali, età, tipo di crescita e assunzione (se presente) di latte materno o formulato (anche a base di soia). Per la dieta vegan tra 0-2 anni si raccomanda di aumentare l'apporto proteico: +10-15% al PRI (relativo all'età) per la ridotta digeribilità delle proteine vegetali e da fonti variate per la complementazione amminoacidica. La quota lipidica (40% lattanti; 35-40% 1-3aa, Larn) deve includere 2 porzioni di alimenti ricchi di Ala (5g di olio di lino, 30g di noci) e ulteriori 100mg di Dha preformato da fonte algale per un ottimale Epa/Dha. Specie nel 1° anno il limite per la fibra è 0,5g/Kg/die di p.c. per possibili problemi digestivi (p.es. stipsi) e di interferenza alla biodisponibilità di ferro (Fe), zinco (Zn) e calcio (Ca). Per evitare rischi di anemia sideropenica (diffusa tra i bambini) l'apporto di ferro non-eme (meno assimilabile) va aumentato fino all'80% (rispetto ai Larn) e in caso

SC

CC

IN

CC

di carenza è necessario un integratore; invece per lo zinco è sufficiente evitare l'eccesso proteico (uso del latte vaccino al 1°anno) e quello di fibra. Latte materno (biodisponibilità 70-75%) e formulato sono ottime fonti diCa. Nel tempo (auspicabile fino a 2aa) diminuisce il loro consumo che va compensato con acqua calcica (150mg/l

Mauro Destino

Per approfondimenti:

Ministero della Salute, strategia europea "The EU Action Plan on Childhood Obesity 2014-2020" Corretta alimentazione ed educazione nutrizionale nella prima infanzia F.A.Q, 2016

O'Connell JM, Dibley MJ, Sierra J, Wallace B, Marks JS, Yip R,. Growth of vegetarian children: The Farm Study. Pediatrics. 1989, Vol. 84(3), 475

Sanders TA. Growth and development of British vegan children. Am J Clin Nutr. 1988, Vol. 48, 822-5

SSNV - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, Rete Famiglia Veg. Istruzioni operative, 2016

0

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I PIÙ I

21-04-per pre
adoles**20-04-****04-04-**per fa
di vita**15-06-**

alla sc

18-04-episoc
valuta

I PIÙ I

19-04-**21-04-**per pre
adoles**20-04-****19-04-**

patolo

19-04-

Per votare occorre inserire le proprie credenziali Medikey

(1 VOTO / MEDIA 4)



D.

COMMENTI

Nessun commento presente per questo articolo.

[INSERISCI COMMENTO](#)



CLINICA
PROFESSIONE
FORMAZIONE
DALLE AZIENDE

BANCA DATI ALIMENTI
DALLE AZIENDE

CONTATTI
MISSION
NOTE LEGALI
PRIVACY

© EDRA S.p.A. | P. IVA 08056040960 | TEL: 02/881841 | Per la pubblicità contatta EDRA S.p.A.