

Sempre più ragazzini prendono questa decisione. È importante, però, che i genitori **gestiscano al meglio la scelta** per evitare rischi

«mamma, divento VEGETARIANO!»

Se il proprio figlio torna da scuola e annuncia con decisione che vuole diventare vegetariano, la reazione dei genitori spesso non è di entusiasmo. È forte il timore, infatti, che il bambino non si nutra adeguatamente e che possa avere, poi, problemi in termini di crescita e sviluppo. Eppure, il numero dei ragazzini che manifestano questo desiderio già alle elementari sembra in aumento: segno che esiste una tendenza e che occorre essere pronti ad affrontarla.

L'IMPORTANZA DELLE PROTEINE

Prima di tutto, è bene ricordare che i bambini hanno bisogno di più proteine rispetto agli adulti. I primi hanno un fabbisogno di 1-1,2 grammi al giorno per ogni chilo di peso, contro gli 0,7-0,8 grammi di quello degli adulti. Per esempio, una bimba di 9 anni che pesa 30 chilogrammi deve introdurre ogni giorno 30-36 g di proteine. Più il bimbo è piccolo, poi, maggiore è il fabbisogno di questi nutrienti.

Dove trovare quelle “alternative”

- Tofu** Il “formaggio” di soia contiene 11 g di proteine per una porzione da 140 g.
- Quinoa** È un cereale, ma ricco di proteine, ben 4,4 g per 100 g.
- Semi di canapa** Contengono circa 6 g di proteine ogni 30 g di prodotto (circa tre cucchiaini).
- Mandorle** 100 g di mandorle sgusciate forniscono 20 g di proteine.
- Ceci e altri legumi** Hanno 12 g di proteine per porzione, da 200 g.
- Albicocche disidratate** Possono contenere fino a 5 g di proteine su 200 g di prodotto.
- Spinaci crudi e cavoli lessati** I primi contengono il 30% di proteine, i secondi dai 2 ai 3 grammi ogni 100 g di prodotto.
- * Sono ricchi di proteine, però, anche tanti alimenti non vegetali, ma accettati dai vegetariani. Tra questi il **formaggio**, soprattutto di capra (che ha 22 grammi di proteine per 100 g), e le **uova** (due uova bollite valgono 13 grammi di proteine, mentre solo due bianchi d'uovo ben 11 grammi).

LA COLAZIONE il latte di mucca, oppure di soia

Se il bimbo accetta di bere il latte e mangiare i latticini, sarà tutto più semplice. Il latte, infatti, fornisce 3-5 g di proteine ogni 100 millilitri, il che significa che, bevendone un bicchiere da 200 ml, il piccolo introduce già buona parte delle proteine quotidiane necessarie. Se, invece, esclude questa bevanda, l'alternativa migliore è il latte di soia, che garantisce una quantità molto simile di proteine.

* In questo caso, però, occorre ricordare che manca il calcio, presente invece nel latte vaccino. Per aggirare il problema, conviene ricorrere a una bevanda di soia con l'aggiunta di calcio: in commercio se ne trovano parecchie, risultano gradevoli al gusto e anche bilanciate nell'apporto dei nutrienti fondamentali per lo sviluppo.



edamame



tante "sfumature"

Crescere dei figli vegetariani non è impossibile, se si seguono alcuni accorgimenti. È bene capire il tipo di scelta fatta: a volte si tratta di una decisione "parziale", in cui si elimina solo la carne (spesso poco amata dai ragazzi) e si mantiene il pesce; in altri casi, invece, si cancellano dal proprio orizzonte alimentare sia la carne sia il pesce, ma non il latte e i suoi derivati. Nei casi più estremi, infine, si tolgono dalla dieta anche il latte e le uova.

IL SECONDO uova, grandi amiche

Hanno un apporto proteico di 13 g ogni 100 g e si possono proporre spesso. Oggi, infatti, i nutrizionisti non escludono di mangiarle anche **tre-quattro volte alla settimana**, soprattutto nel momento in cui altre fonti proteiche come carne e pesce vengono eliminate dalla dieta. Per secondo si possono anche scegliere hamburger vegetariani, a base di soia.

IL CONTORNO con l'aggiunta di tofu

Con i bambini a tavola spesso bisogna giocare d'astuzia, a maggior ragione di fronte a una scelta che esclude la carne e il pesce dal menu. Si può provare, per esempio, a inserire il tofu, che è a base di soia e proteico, nei piatti di verdura o nelle insalate. Anche **nelle polpette di verdure**, con zucchine e melanzane, si possono aggiungere pezzetti di questo formaggio: il sapore non cambia, la consistenza neppure, ma in termini proteici il vantaggio è significativo.

LE INSALATE con il "rinforzo"

Se un bimbo diventa vegetariano, deve imparare a variare spesso le verdure che mette nel piatto. Le insalate, per esempio, andrebbero servite con l'aggiunta di **frutta secca e semi tritati**. Consentono di bilanciare il calcolo giornaliero delle proteine senza interferire con il gusto.

* Le proposte in questo senso sono davvero moltissime: dai broccoli appena scottati serviti in insalata con semi di **girasole, noci tritate**, limone e pezzetti di tofu, fino al cavolo cappuccio tagliato a listarelle, condito con gli stessi ingredienti e un po' di olio extravergine d'oliva, aggiungendo magari la feta, formaggio greco saporito e gustoso.

IL PRIMO via libera ai legumi

Poiché le proteine devono essere presenti a ogni pasto, la difficoltà maggiore è la preparazione del secondo. Un **piatto unico** può essere una buona soluzione.

* Innanzitutto, vanno riscoperti piatti come **pasta e ceci** e pasta e fagioli: sono saporiti e garantiscono un buon apporto proteico. Si può proporre anche il **ragù**, fatto con il **seitan** al posto della carne macinata: in commercio si trova già pronto, fresco o surgelato, e può diventare un alleato utile per variare il menu.



ANCHE LO SNACK deve essere diverso

Si potrebbe mettere in cartella, oltre alla mela, anche della frutta secca, buona fonte di proteine e gustosa per il palato.

✓ Gli alleati migliori in questo senso sono le mandorle, visto che 100 g forniscono le stesse proteine di una bistecca. In alternativa, si può spalmare la crema di mandorle, dolce e gradevole, sui biscotti o il pane: la merenda è golosa e nutriente.

✓ Lo spezzafame salato ideale è il Parmigiano. Sì, poi, ai lupini (legumi) e agli edamame, fagioli di soia acerbi che si sgranocchiano dopo essere stati bolliti.

L'ERRORE PIÙ GRANDE? opporsi

«La scelta di un bambino rispetto alla sua alimentazione è una dimostrazione di maturità, consapevolezza e personalità. L'errore peggiore che si può fare è cercare di opporsi» afferma la dottoressa Anna Maria Tino, psicologa dell'Italian medical centre di Londra, specializzata nei disturbi alimentari dell'infanzia e dell'età evolutiva.

✓ È importante non creare ansie e timori nel bambino. «Mamma e papà dovrebbero chiedergli le motivazioni della scelta, esaminandole insieme e poi supportarlo condividendo la sua decisione» conclude l'esperta.

Servizio di Caterina Belloni.

Con la consulenza della dottoressa Claudia Garavaghi, ricercatrice e nutrizionista, e della dottoressa Anna Maria Tino, psicologa, entrambe all'Italian medical centre di Londra.