



# COMUNE DI ARENZANO

Città Metropolitana

## INFORMATIVA PER LE FAMIGLIE CHE RICHIEDONO LA DIETA VEGANA PER IL PROPRIO BAMBINO/A

I sottoscritti genitori \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_  
di \_\_\_\_\_ frequentante la scuola \_\_\_\_\_ classe \_\_\_\_\_  
di \_\_\_\_\_ frequentante la scuola \_\_\_\_\_ classe \_\_\_\_\_  
di \_\_\_\_\_ frequentante la scuola \_\_\_\_\_ classe \_\_\_\_\_

**RICHIEDONO** l'erogazione di un menù personalizzato vegano.

Data \_\_\_\_\_ **Firme:** padre \_\_\_\_\_, madre \_\_\_\_\_

Vista la richiesta di menù vegano da seguire alla mensa scolastica, il servizio di Refezione Scolastica ritiene utile ricordare alla famiglia la necessità del giusto apporto nella alimentazione giornaliera del bambino/a di alcuni importanti micronutrienti, in quanto, essendo tale dieta totalmente priva di alimenti di origine animale (primo e secondo gruppo alimentare: carni, pesci, uova, latte e derivati) è un regime dietetico da condurre con conoscenze adeguate per evitare carenze nutrizionali, che soprattutto nei primi anni di vita, possono compromettere il corretto sviluppo fisico neurologico del bambino (Linee Guida per la Ristorazione Scolastica della Regione Liguria – DRG 333/2015). Per questo motivo, nell'alimentazione fornita a domicilio, oltre all'integrazione e al bilanciamento della dieta giornaliera, in rapporto a quanto fornito dalla mensa scolastica, è importante che la famiglia sia consapevole che potrebbe essere necessario l'utilizzo di alimenti fortificati o integratori, sentito il parere del pediatra di famiglia.

### **Gli elementi nutritivi a cui prestare particolarmente attenzione sono di seguito indicati.**

**VITAMINA B 12:** perché il bambino la possa assumere in quantità adeguata è necessaria l'assunzione supplementare di alimenti fortificati o idonei integratori;

**CALCIO:** perché il bambino lo possa assumere in quantità adeguata si consiglia l'assunzione di verdura a basso contenuto di ossalati e fitati (ad esempio verdure a foglia verde, cavoli), di bevande addizionate (esempio bevande di riso), di acque minerali ricche di calcio, di alcuni tipi di frutta secca e semi oleaginosi;

**VITAMINA D:** l'integrazione è da valutare se la produzione endogena è insufficiente;

**FERRO:** è contenuto in alcuni alimenti vegetali (broccoli, fagiolini, cavoli), nei legumi, frutta secca, semi (sesamo, zucca, pistacchio), in pseudo cereali (quinoa) e discretamente nei cereali o assumere alimenti fortificati. Per migliorare l'assorbimento e l'utilizzo da parte dell'organismo è necessario assumere nello stesso pasto anche alimenti ricchi di acido ascorbico (vitamina C) come alcuni tipi di frutta o utilizzare l'ammollo dei legumi secchi;

**ZINCO:** è contenuto in vari alimenti vegetali. Per migliorare l'assorbimento e inibire l'azione dei fitati, naturalmente contenuti in verdure e legumi, è importante utilizzare adeguati metodi di inattivazione come la cottura e l'acidificazione (ad esempio consumando nello stesso pasto alimenti ricchi di acido citrico come agrumi, pomodoro e aceto);

**ACIDI GRASSI OMEGA 3:** sono contenuti nelle noci, nei semi di lino, nei semi di chia e negli olii da essi derivati. In alternativa è possibile ricorrere alla supplementazione con integratori.

Un corretto apporto di proteine, nutrienti essenziali per lo sviluppo neuro-psico-motorio e la crescita, si ottiene con un consumo quotidiano e variato di tutti i gruppi di alimenti vegetali, forniti nelle giuste porzioni in base alle diverse età del bambino.

Per la prescrizione di integratori alimentari idonei e per garantire la diagnosi precoce delle possibili conseguenze di eventuali carenze alimentari si raccomanda l'esecuzione dei bilanci di salute presso il proprio pediatra di famiglia.

**ALLEGATI:** copia Carta d'Identità di entrambi i genitori.

