



Figli vegetariani

La dieta vegetariana per i bambini e gli adolescenti

Autore: **Luciano Proietti**

Edizioni Sonda

144 pagine, formato: **cm 13x21 con alette**

Anno: **2009**

Collana: **Guide**

Descrizione:

È opinione diffusa, confermata anche dalla maggioranza dei medici, che dalla nascita fino ai 18 anni, nel periodo più importante per lo sviluppo del corpo e dell'intelligenza dell'essere umano, il consumo di carne, latte e uova, ossia delle cosiddette proteine animali, sia indispensabile. Ma è proprio vero? Luciano Proietti, medico pediatra e padre di tre figli, ci spiega invece come allo stato delle conoscenze scientifiche attuali non solo sia possibile, ma vada sostenuta nel bambino un'alimentazione vegetariana. La dieta vegetariana non solo è compatibile con le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata dei Nutrienti), ma, nei primi anni di vita, è raccomandata in quanto più fisiologica e quindi la più salutare. Studi eseguiti in collaborazione con Luciano Proietti fin dagli anni Settanta, hanno messo in evidenza che i bambini vegetariani crescono regolarmente e si ammalano meno rispetto ai bambini onnivori.

Da molti anni Luciano Proietti gira l'Italia per informare, formare, visitare, curare, sostenere quei genitori che, per le motivazioni più varie, hanno fatto per i loro figli una scelta vegetariana, con la consapevolezza, e questo libro ne è la testimonianza migliore, di aver scelto un di più e non un di meno. Pagina dopo pagina, il lettore si accorge così che il percorso vegetariano può diventare anche uno spunto per invitare il bambino a riflettere e comprendere l'importanza del rispetto di se stessi, degli altri animali e dell'ambiente. Ecco perché la dieta vegetariana è un investimento in "salute" di proporzioni enormi per la società futura, su cui dovrebbero riflettere i responsabili della salute pubblica.

La terza edizione di questo fortunato manuale è arricchita da nove inedite diete per le diverse fasce di età.