



## **Bambini vegani dalla nascita – Una Mamma ci Racconta la sua Esperienza**

Sono Giorgia ho 38 anni, *mamma di Ian quasi sette anni e Noah quattro anni*. Abitiamo in provincia di Milano e abbiamo una gatta, Zoe. Iscritta alla facoltà di Tecniche Erboristiche, mi occupo di benessere naturale da 15 anni. A 17 anni ho deciso di diventare vegetariana, era luglio, lo ricordo molto bene quell'anno, e da allora non ho mai più mangiato carne e pesce, sporadicamente mangiavo uova e mozzarella, prima di diventare vegana. Ricordo che 21 anni fà, quando sono diventata vegetariana, non era semplice trovare alternative, adesso è molto più facile, anche se si deve far molta attenzione a

quello che si compra, sono molto attenta agli ingredienti e cerco per quanto mi è possibile di preparare in casa, con l'aiuto dei miei piccoli cuochi. In più ogni primavera allestiamo il nostro "balc -orto", Ian è il guardiano dell'orto, e con l'aiuto di Noah si occupano di tutte le mansioni.

### **DA QUANTO TEMPO SEI VEGANA?**

Sono circa 6 anni, ho deciso di fare questo passo dopo la nascita del mio primo bambino, quando abbiamo iniziato il suo svezzamento. E' stato un passaggio che è arrivato dopo tanti anni, ma che è stato molto significativo, io dovevo essere un esempio per mio figlio.

### **QUALI SONO LE MOTIVAZIONI DELLA TUA SCELTA?**

La mia scelta è in primo luogo etica e poi per un discorso salutistico. In tutti questi anni ho letto e mi sono informata molto, ho guardato video, e questo ha rafforzato ancora di più la mia decisione, mai e poi mai potrò tornare indietro.

### **HAI SEGUITO UNA DIETA VEGANA DURANTE LA GRAVIDANZA? SE SI HAI RISCONTRATO PROBLEMI? TI SEI FATTA SEGUIRE DA UNA NUTRIZIONISTA VEGANA?**

Durante la prima gravidanza ho seguito un'alimentazione vegetariana, mentre durante la seconda, un'alimentazione vegana. Non ho riscontrato nessun tipo di problema e non sono stata seguita da nessun nutrizionista.

### **QUALI SONO LE DIFFICOLTA' CHE RISCONTRI NEL CRESCERE I TUOI FIGLI CON UN' ALIMENTAZIONE VEGAN?**

Con loro nessuna, a volte però il confronto con gli altri non è sempre facile, non tutti sono disposti ad accettare la nostra scelta. Nel nostro gruppo di amici non siamo gli unici ad essere vegani, però anche gli altri amici non solo assaggiano quello che cuciniamo, ma spesso provano loro e alle

feste il cibo vegano è quello che finisce sempre per primo!

## **SAPEVI DA SUBITO CHE AVERSTI CRESCIUTO I TUOI FIGLI CON UN' ALIMENTAZIONE VEGAN O HAI AVUTO DUBBI?**

Si fin da subito, non ho mai avuto dubbi, con ognuno di loro è stato fatto un percorso diverso. Con Ian abbiamo fatto svezzamento vegano tradizionale, sempre supportato dall'allattamento, con Noah abbiamo fatto autosvezzamento vegano e anche con lui sempre allattamento al seno e a richiesta.

## **PER QUANTO RIGUARDA I TUOI FIGLI, TI SEI FATTA SEGUIRE DA UNO SPECIALISTA DELLA NUTRIZIONE?**

No, siamo seguiti da una pediatra che sostiene l'alimentazione vegetariana, ma il resto l'ho fatto io, informandomi e studiando. Sono molto attenta a ciò che metto nel nostro piatto, soprattutto in quello dei bambini, che hanno delle esigenze nutrizionali diverse dalle nostre. Abbiamo anche la fortuna di portare il pentolino a scuola, in questo modo i loro pasti sono sempre bilanciati nell'arco della giornata. Tutti quanti facciamo cinque pasti, tre principali e due piccoli spuntini.

## **CHE COSA DIRESTI AD UNA MAMMA CHE E' INDECISA SUL COSA FARE A RIGUARDO?**

Ogni decisione va presa con consapevolezza, non ci si può improvvisare in niente, è bene informarsi e studiare, e farsi seguire da esperti. Io posso parlare solo della mia esperienza e delle mie scelte, che sicuramente non sono state improvvisate, ma derivano da anni di ricerche e di uno stile di vita che va ben oltre il discorso dell'alimentazione.

## **I TUOI FIGLI TI HANNO MAI CHIESTO PERCHE' LA LORO ALIMENTAZIONE FOSSE "DIVERSA" DA QUELLA DI ALTRI BAMBINI? HANNO AVUTO DIFFICOLTA' NEL RELAZIONARSI CON ALTRI?**

Ognuno di loro ha reagito in modo diverso, il grande è un pochino più consapevole, io cerco di dare spiegazioni che loro possono capire adesso, dico loro che sono i genitori a scegliere cosa è meglio per il benessere dei propri figli, e che loro quando saranno grandi, decideranno cosa sarà meglio per loro. Noi abbiamo deciso di non mangiare gli animali perché sono nostri amici, e li rispettiamo.

Per quanto riguarda il rapporto con gli altri bambini, il piccolo ha appena finito il primo anno di asilo e il confronto con gli altri bambini non sempre è stato facile, noi abbiamo sempre monitorato la situazione, rispondendo alle domande che lui di volta in volta ci ha posto.

### **COME HAI SPIEGATO AI TUOI FIGLI LE MOTIVAZIONI DELLA TUA SCELTA?**

Ho spiegato loro che io non voglio nutrirmi di animali, perché loro soffrono e vengono uccisi per diventare cibo, ovviamente non ho mai fatto vedere loro cose che potrebbero, al momento, destabilizzarli, però ad esempio loro sanno che il prosciutto è la coscia del maiale. Quando saranno grandi avranno tempo e modo di informarsi come ho fatto io, se vorranno, io al momento sto solo mettendo dei semini.

### **COME DEFINIRESTI UN BAMBINO CHE SEGUE UN' ALIMENTAZIONE VEGAN RISPETTO AD UN ALTRO BAMBINO?**

Io posso parlare dei miei figli e degli altri bambini che conosco, sicuramente sono carichi di energia, sani e molto legati alla natura, in tutte le sue forme, Ian adora arrampicarsi sugli alberi, non appena ne vede uno lui sale, è un'attrazione magica.

### **CHE COSA NE PENSI DELLE VOCI CHE GIRANO, DEI CASI CHE FANNO SCANDALO NEL WEB E CHE PARLANO DI BAMBINI VEGANI MALNUTRITI E MALATI?**

Penso che ogni caso vada contestualizzato, essere onnivoro non

è certezza di benessere, come non lo è essere vegano. Ogni percorso e ogni scelta va fatta con cognizione di causa. Sicuramente i miei figli sono più prestanti fisicamente e sani di molti dei figli di mamme che conosco.

### **INFINE, HAI UN MESSAGGIO DA DARE AI LETTORI?**

Il mio messaggio vuole essere questo, non giudicate le scelte degli altri, anche se sono diverse dalle vostre e anche se non le condividete. Io ho deciso di intraprendere questo percorso da giovane, ma mai mi sono fatta intimorire dal pensiero degli altri, certo non sempre è stato facile, ma con gli anni ho imparato a lasciare andare ciò che avrebbe portato a critiche, ma non ad un confronto o a crescita. Sto cercando di insegnare ai miei figli quanto sia importante il rispetto, nei confronti di tutti!

**GRAZIE GIORGIA ♥**

**Contatti di Giorgia: Instagram [martinottigiorgia](#)**



**30-Day**  
CHALLENGE

PIANO ALIMENTARE  
VEGAN PERSONALIZZATO

LEARN MORE →

The banner features a woman in a red top holding a bowl of fruit, set against a green background. The text is arranged in a clean, modern layout with a yellow button for further information.