



I bambini vegan crescono sani e felici: intervista a Samantha

Oggi, nel salotto virtuale di Natureat ospitiamo Samantha, la mamma di un meraviglioso bambino di quattro anni, che segue la dieta vegan dal suo primo giorno di vita. Oggi, ci racconterà la sua esperienza, rispondendo ad alcune domande sul suo percorso da mamma.



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**





Ciao, Samantha e benvenuta su Natureat! Sappiamo che sei mamma di un dolcissimo bimbo di 4 anni, ma prima di parlare di lui, vorremmo sapere qualcosa su di te: da quanto tempo segui l'alimentazione vegan e perchè hai scelto di seguire questo stile di vita?

Ho deciso di cambiare stile di vita e di alimentazione nel 2012, da qualche anno vivevo con dei conigli presi in adozione da un'associazione che organizzava raccolte fondi con cene vegan e cruelty free, il passo è stato breve, ho deciso di informarmi e provare ad integrare alimenti vegani nel quotidiano ed eliminare pian piano tutto il resto. Mi hanno consigliato di fare a piccoli passi per evitare un cambio drastico, ho seguito le linee guida di un nutrizionista per evitare carenze.

Parlaci della tua gravidanza: hai avuto problemi o necessità di integrazioni? Sei stata seguita da un esperto?

La mia gravidanza è stata segnata da nausea fino alla fine dell'ottavo mese, riuscivo a mangiare solamente frutta, tantissima frutta, mi sforzavo di aggiungere le proteine e per fortuna le analisi sono sempre andate benissimo, solo gli ultimi due mesi ho integrato del ferro (ma non tutti i giorni). Mi ha seguito un nutrizionista per aggiustare la b12 e controllare che non perdessi troppo peso. Dopo la gravidanza sono diventata donatrice Avis , infatti i vegani che seguono una dieta equilibrata non hanno carenze rispetto agli onnivori!

Al giorno d'oggi, negli ospedali italiani, quanta attenzione si dà alle mamme vegan?

In ospedale sono stati fantastici, ho partorito in una clinica privata, i pasti arrivavano in un vassoio a parte e sigillato con la pellicola, Non era molto vario ma per 3 giorni andava benissimo, c'era sempre del riso abbinato a legumi vari, o al vapore con olio o al pomodoro, pane, frutta e biscotti . Potevo farmi portare del cibo anche da casa ma non è stato necessario.

Hai scelto da subito di crescere tuo figlio con una dieta vegan? i tuoi cari sono stati d'accordo?

Si, non è stata una scelta, per me ormai era scontato fosse così, anche il mio compagno (onnivoro) era d'accordo su questa scelta e abbiamo deciso insieme di rivolgerci al dottor Pinelli per le varie consulenze e i controlli. I miei genitori sapevano che avrei scelto questa strada e mia mamma ha imparato a preparare le 'pappe vegan' all'inizio era ansiosa di sbagliare ma ora che Leo ha 4 anni mia mamma è bravissima a fare tutti gli abbinamenti e aggiungere le creme e oli necessari! Più difficile far accettare questa scelta ai

suoceri che tuttora tentano di convincermi a non essere rigida e a farlo mangiare 'normale'.

Come hai svezzato tuo figlio? Sei stata seguita da un nutrizionista per questo?

Il bimbo è stato seguito fin dai 3 mesi dal dott. Pinelli, la mia pediatre è stata subito molto disponibile e sincera, dicendomi che era d'accordo sullo svezzamento vegano ma che lei non era in grado di seguirmi in quanto non adeguatamente preparata, quindi mi ha consigliato di rivolgermi ad uno specialista; lei non sapeva del nostro primo contatto col dottor Pinelli e nel chiederle un nome di riferimento mi ha fatto proprio il suo, definendolo il migliore. Tutti controlli di crescita sono sempre stati perfetti come le sua analisi (fatte per la prima volta ai 2 anni)

Gli esperti dicono che in uno stile di vita vegan, è importante integrare la vitamina B12: come la integri nell'alimentazione di tuo figlio?

Leonardo ha sempre preso le goccine di cobalavit, ora me le ricorda lui, gli piacciono e le prende volentieri.

Le scuole italiane abbracciano la realtà vegan? hai problemi con questo all'asilo?

Per tutte le scelte di vita che ho fatto negli ultimi anni avevo già deciso dal primo momento della gravidanza che mio figlio avrebbe frequentato la scuola steineriana-Waldorf . La scuola è privata, una classe gioco di stampo parentale, come filosofia della scuola l'alimentazione è vegetariana e per il mio bimbo arriva un pasto vegano e bilanciato. Le merende sono a base di frutta fresca di stagione. Ho scelto una realtà a misura di bambino ed etica in cui mio figlio non si sente 'diverso'.

Tuo figlio ti ha mai chiesto perché mangiasse in modo differente rispetto agli altri bambini? Gli hai mai spiegato le motivazione della vostra scelta?

Si, lo ha chiesto ma non molto spesso, anche perché a scuola mangiano tutti uguale, a 4 anni troppe spiegazioni non servono, lui sa che mangia come la mamma e che noi non mangiamo i nostri amici animali. Per ora questo gli basta!

Definiresti un bambino vegan più sano di un bambino che mangia anche prodotti animali?

Si, mio figlio ha preso l'antibiotico solo un paio di volte in 4 anni, si ammala meno e quando gli viene qualche malanno guarisce prima ed ha meno ricadute. Mia sorella ha due bimbi della stessa età ed ho quindi un ottimo metodo di paragone. La pediatra ci vede solo per i controlli ma raramente perché è malato.

Tuo figlio è un bambino pieno di energia o, come molti potrebbero sostenere, ha problemi per la sua alimentazione?

Mio figlio non sta mai fermo, è un uragano, fortunatamente c'è la scuola altrimenti lo troverei arrampicato ovunque in casa, corre tantissimo e se ne inventa sempre una!

Cosa consiglieresti alle future mamme, che vorrebbero crescere un figlio in modo vegan, ma sono preoccupate per i possibili rischi?

Di stare tranquille e viverci la gravidanza al meglio, è un momento magico e vola via in un lampo! Consiglio di affidarsi sempre a nutrizionisti esperti e non il fai da te o il sentito da amici. I bimbi crescono sani e pieni di energia, basta affidarsi alle persone giuste.

Qual è il piatto preferito di tuo figlio? Descrivici la sua alimentazione in una giornata tipo.

Il mio bimbo ama pane/focaccia con hummus e tofu con le olive (che mangia a morsi). Mangia molta verdura fresca, cotta non gli piace molto, tanta frutta , la pasta col pomodoro. Diciamo che al momento le cose che non gli piacciono sono poche!

Esempio di alimentazione:

Mattina: latte di avena con un cacao amaro , biscotti o pane e marmellata

Merenda mattina: frutta fresca, tisana (a scuola)

Pranzo: i suoi preferiti:

-pasta sugo/ragù di soia oppure riso con zafferano e piselli;

-hummus con pane, olive e pomodoro fresco oppure cotoletta di soia o tofu con olive

-Contorno di pomodori con olive conditi con tahin, olio d'oliva, limone, olio di semi di lino da frigo e mix noci e mandorle macinate

Merenda: frutta o jogurt di soia, frutta secca e uvette passite

Cena: minestrone di verdura con legumi, condito con tahin, olio d'oliva, limone, olio di semi di lino da frigo

Occasionalmente gli vengono concesse le patatine fritte che adora, la cioccolata fondente al 90% , la brioches al bar , i biscotti al cioccolato, le sfogliatine, la pizza rossa ...

Mangia tutto quello che mangiano i bimbi 'normali' ma in chiave vegana e possibilmente bio.

Grazie ♥

POTREBBE INTERESSARTI:

- I VANTAGGI DI UNA DIETA VEGAN PER I BAMBINI, L' ESPERTO RISPONDE
- AUTOSVEZZAMENTO VEGAN, COME INIZIARE
- ALIMENTAZIONE E ALLATTAMENTO, L' ESPERTO RISPONDE
- BAMBINI VEGAN DALLA NASCITA
- GRAVIDANZA E SVEZZAMENTO, IL RACCONTO DI UNA MAMMA