

[Un intero numero del magazine Ambrosia sull'alimentazione vegetariana sin dalla nascita](#)

Veg e Bambini

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON9/3/2011 16:10:00

L'articolo è leggibile su [Ambrosia - SIMO](#)

o comodamente scaricabile in pdf (sono 13 Mb) [cliccando qui](#)(alla voce Scarica adesso)

09/03/10 - Il n.35/2010 di **Ambrosia** (Magazine trimestrale di medicina olistica) pubblicato dalla [SIMO](#) (Scuola Italiana di Medicina Olistica) è dedicato interamente all'alimentazione vegetariana (vegan) a partire dalla nascita.

Intervengono, per la stesura dei testi, il medico pediatra **Luciano Proietti** autore di "[Figli Vegetariani](#)", **Emanuela Barbero** autrice dei più importanti [libri di cucina vegan](#) in Italia e **Antonella Sagone** coautrice con la Barbero di "[Cucina etica per mamma e bambino](#)".

Slattamento o svezzamento, divezzamento?

Gli autori e le autrici dell'articolo preferirebbero usare il primo termine in quanto svezzamento significa togliere il vezzo, il vizio, e ciò suggerisce una connotazione negativa di un comportamento (l'allattamento al seno) che appunto non è né vizio né vezzo bensì normale pratica di una volta che ha corso il rischio di essere dimenticata a causa del crescente numero di donne che dalla campagna andavano a lavorare in fabbrica. Oggi fortunatamente sta tornando ' di moda'.

Nell'articolo vengono esaminati gli alimenti adatti dunque allo slattamento: frutta, verdura, frutta secca, semi oleosi, cereali, legumi, bevande di cereali, olio, grassi.

Nelle **ultime pagine** sono proposte delle ricette per un menu completo per bambini.

L'**ultimissima pagina** è dedicata a una riflessione a 360 ° sulla scelta vegetariana:

Per gli animali, per l'ambiente e per chi muore di fame: infatti se tutti optassimo per una alimentazione vegan, si potrebbe sfamare una popolazione superiore 20 volte a quella attuale.

Oggi miliardi di persone invece muoiono **inutilmente** di fame.