

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

1. Staraj się dążyć do regularnych posiłków.
2. Nie pośpieszaj podczas jedzenia, pozwól dziecku dokładnie przetrześć pokarm.
3. Nie zmuszaj do jedzenia, niech samo decyduje o tym, ile chce zjeść.
4. Podawaj do picia lekkie ziołowe herbatki i kompoty bez cukru zamiast soków z kartonów, wody mineralnej, czarnej i zielonej herbaty.
5. Nie podawaj napojów w trakcie posiłku, rozcieńcza to soki trawienne i wpływa na pogorszenie trawienia.
6. Kupuj produkty bez konserwantów i sztucznych barwników.
7. Unikaj surowych produktów, szczególnie w zimnych porach roku.
8. Zawsze podawaj ciepłe śniadanie.
9. Gotuj zgodnie z porami roku. W każdej porze roku należy jeść to, co jest dostępne w danym obszarze klimatycznym.
10. Wyklucz sztuczne słodziki.
11. Nie zastępuj mięsa gotowymi produktami z soi. Wartościowe produkty sojowe to: miso, sos sojowy Tamari lub Shoyu, tofu.

12. **Nie używaj mrozonek**, ponieważ są pozbawione życiowej energii pokarmu.

13. **Nie używaj mikrofalówki.**

14. **Wprowadź pełne ziarna zbóż:** ryż naturalny (brązowy), kaszę jaglaną, orkisz, jęczmień i owies bezłuskowy, kaszę gryczaną, amarantus i quinoa.

15. **Zamień mąkę białą na mąkę razową** (na początku mieszaj mąki w różnych proporcjach).

16. **Zamień sól białą na sól nierafinowaną**, czyli nieoczyszczoną (bogatą w składniki mineralne i pierwiastki śladowe).

17. **Zamień biały cukier rafinowany, na nierafinowany cukier trzcinowy**, a jeszcze lepiej na sód ryżowy i jęczmienny, syrop buraczany, kukurydziany i klonowy.

18. **Zamień olej rafinowany, na oliwy i oleje z tłoczone na zimno.**

19. **Nie podawaj dziecku produktów przetworzonych przemysłowo:** homogenizowanych, pasteryzowanych w wysokiej temperaturze, instant (czyli rozpuszczalnych bez konieczności gotowania), genetycznie zmodyfikowanych, napromieniowanych i głęboko mrożonych.

20. **Stosuj naturalne przyprawy i zioła**, zamiast gotowych przypraw typu vegeta, warzywko (zawierają glutaminian sodu).