



## 11 sposobów na zdrowszą dietę dziecka

1. wprowadź **pełne ziarna zbóż**: ryż naturalny krótkoziarnisty i długoziarnisty, kaszę jaglaną, orkisz, jęczmień i owies bezłuskowy, kaszę gryczaną, amarantus i quinoa.
2. zamień mąkę białą na **mąkę razową** (na początku mieszaj mąki w różnych proporcjach).
3. zamień sól białą na **sól nierafinowaną**, czyli nieoczyszczoną (bogata w składniki mineralne i pierwiastki śladowe). Sól kamienna i sól morska rafinowana, czyli oczyszczona jest bezwartościowa. Stosuj sól morską nierafinowaną.
4. zamień biały cukier rafinowany, na **nierafinowany cukier trzcinyowy**, a jeszcze lepiej na stód ryżowy i jęczmienny, syrop buraczany, kukurydziany i klonowy. Ograniczaj nawet te naturalne słodkości w diecie dziecka.
5. zamień olej rafinowany, na **oliwy i oleje z pierwszego tłoczenia i tłoczone na zimno**. Dobre tłuszcze w diecie dziecka są niezastąpione. Z punktu widzenia fizjologii najważniejsze są kwasy wielonienasycone, czyli NNKT. Znajdują się one w olejach roślinnych: sezamowym, słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym, lnianym, rybach morskich, orzechach i mleku matki.
6. codziennie podawaj **warzywa**. Podawaj warzywa lokalne i sezonowe!
7. podawaj **warzywa strączkowe**. Im dziecko młodsze, tym warzywa strączkowe powinny być lżej strawne, (np. młody groszek lub bób przetarte lub zmiksowane i dodane do innych warzyw lub zbóż, nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu). Później także czerwona, zielona i brązowa soczewica, cieciora, groch, fasola zwykła itd.
8. podawaj **warzywa kiszone** (po 15-18 miesiącu życia, w małych ilościach). Najlepiej, aby kiszonki były składnikiem innych potraw. Na przykład kapusta kiszona jest bogatym źródłem wielu potrzebnych dziecku składników, zwłaszcza witaminy C. Szczególnie korzystne jest spożywanie jej zimą (zamiast cytrusów, które niszczą system immunologiczny naszych pociech). Kiszona kapusta wspomaga odporność i zwiększa możliwości obronne dziecka przed infekcjami.
9. podawaj **owoce**. Podawaj owoce lokalne i sezonowe: jabłka, truskawki, wiśnie, czereśnie, agrest, porzeczki, morele, brzoskwinie, śliwki itd. Jedynym owocem, które można serwować przez cały rok jest jabłko. Owoce częściowo powinny zastąpić cukier oraz inne nie zrównoważone słodkości (słodczyce).
10. podawaj **orzechy i nasiona**. Są one źródłem wysokiej jakości kwasów tłuszczowych nienasyconych, a także błonnika, wapnia, witamin A, B i E oraz i licznych mikro- i makroelementów. Produkty te dzieci powinny spożywać w niedużych ilościach, ale systematycznie.

11. **ogranicz podawanie białka.** Podawaj białko najwyższej jakości (np. z ryb słodkowodnych, morskich i oceanicznych i drobiu z hodowli naturalnych) i w ograniczonym zakresie. Doskonałe i pełnowartościowe białko uzyskasz, umiejętnie łącząc produkty z pełnych ziaren zbóż i warzyw strączkowych. Z nabiału podawaj sery twarogowe.