

Te wspaniałe dzieciaki!

Z dziesiątek listów, które otrzymuję za pośrednictwem *Wirtualnej Arkadii* bardzo często spotykam się z problemem, z którym borykają się optymalni rodzice chcący (słusznie!) zacząć poprawnie żywić swoje pociechy w wieku przedszkolnym i szkolnym.

Jeżeli dziecię chodzi do przedszkola ŻO jest niemożliwe. W przedszkolu zjada 3 posiłki i nie mamy nad tym żadnej kontroli. Jest w Wielkopolsce przedszkole, którego dyrektorka jest optymalna i żywi dzieci poprawnie. Fajne to przedszkole – dzieci, które do niego uczęszczają prawie nie chorują. Zostało to zauważone. Nasza optymalna „przedszkolanka” robi to w tajemnicy przed rodzicami i władzami. Bardzo rozważnie! W przeciwnym razie, urzędnicy natychmiast wyrzucili by ją z pracy. Niestety takie przedszkole jest tylko jedno, a taka „jaskółka” wiosny nam, niestety nie uczyni.

Często ostatnio spotykam się z rodzicami, którzy zaczęli jadać optymalnie i zabrali dzieci z przedszkola, żeby tam ich nie truli. To zawsze świetna wiadomość. I to z dwóch przyczyn:

1. Dzieci żywione optymalnie są zawsze zdrowsze, mądrzejsze i weselsze od tych, które tkwią przy korycie;
2. Zawsze lepiej kiedy dziecko wychowuje się z rodzicami w domu, a nie w „kołchoźnianym”, państwowym przedszkolu.

Łatwo jest przestawić naszych milusińskich na ŻO w domu, ale i tu trzeba być konsekwentnym.

Trzeba wytłumaczyć dziecku, które produkty są jadalne dla człowieka, a których tykać nie należy.

Z domu muszą zniknąć, raz na zawsze kasze, makarony, słodczy, owoce, soki, cole i inne g.... Kolegom i koleżankom szybko znudzi się częstowanie, a w tym czasie wróci rozum i zmieni się smak.

W okresie przebudowy organizmu, dzieci powinny mieć zawsze dostęp do ciast, ciasteczek i lodów optymalnych.

Radzę przygotowywać w kubeczkach jednorazowych (myję i używam ich wielokrotnie) lody i desery optymalne, aby dziecię zawsze miało dostęp do bezpiecznych słodczy.

Do szkoły może z powodzeniem zabrać kawałek sernika, lub kruche ciasteczka – optymalne, rzecz jasna. Może to też być kanapka (chleb optymalny) z masłem, pasztetem, tłustym serem, salcesonem lub tłustą kiełbasą. To nie trudne, ale powtarzam – trzeba być konsekwentnym i nie ulegać kaprysom dzieci. Trzeba im tłumaczyć, że: jemy nieco inaczej, bo jesteśmy innymi ludźmi – lepszymi od innych, ale to nasza tajemnica!

Moja najmłodsza córka Ania (II kl. S.P.), była przez pierwsze 2 tygodnie ŻO bardzo kapryśna. Nie chciała pić gorzkiej herbaty, więc musiała pić wodę. Wiem, że w tym okresie bardzo brakowało jej słodczy, którymi wcześniej opychała się jak prosię. Wiem z opowiadań starszej córki, że popiskiwała w kąci i skarżyła się że: „jestem dzieckiem, a dzieci muszą jeść słodczy”. Byliśmy z mężem konsekwentni – mogła zjeść nieco *chip'sów* ziemniaczanych lub jedną kosteczkę gorzkiej czekolady. Po miesiącu efekt był niesamowity, zaczęłam słyszeć przy stole takie zdania: mamó! Ona mi cały tłuszcz wyžera!! Mamó, a te dzieci w szkole to jedzą wafelki i batony, a one strasznie śmierdzą! W sklepie, przy regałach ze słodczymi pyta: „jak można sprzedawać takie trujące świństwa”? Do szkoły nie chce nawet pieczywa optymalnego – woli jajko. Jest najlepszą uczennicą w klasie.

Dla dzieci warto być konsekwentnym, ale trzeba im urozmaicać posiłki w początkowym okresie ŻO oraz rozpocząć prawidłowe jedzenie od potraw, które im smakują. Smak szybko im się zmienia.

Słyszałam opinie (i to lekarza optymalnego!), że najtrudniej żywić poprawnie dzieci, bo czeka na nie multum pokus. Nieprawda. Najłatwiej. Tylko przez początkowy, najważniejszy okres trzeba być konsekwentnym. Naprawdę warto.

Ewa Waszak