



fóliovníkovej zeleniny nepripravujte zeleninové vývary a vodu, v ktorej sa zelenina varila, vylievajte.

- **Čo najmenej spracované.** Čím viac ľudia konzumujú priemyselne upravené potraviny, tým viac trpia na chronické ochorenia, tým viac sa skracuje dĺžka ich života. Ľudia, ktoríedia pôvodné potraviny, žijú dlhý život s pevným zdravím, pričom nezomierajú na dlho sa vlečúce chronické choroby, ale na starobu.

V strave majú byť zastúpené živočíšne i rastlinné bielkoviny, tuky, zelenina, ovocie, semenka, orechy a obilniny v čo najmenej spracovanej podobe.

- **Čerstvo uvarené.** Zelenina prichádza o svoje živiny nielen dlhým skladovaním, ale aj dlhším skladovaním po uvarení. Pokiaľ je to možné, varte dieťaťku z ovocia i zeleniny čerstvé príkrmy či jedlá. Pri opätovnom ohrievaní jedál, nesprávnom skladovaní pri izbovej teplote, sa môžu premnožiť baktérie, ktoré spôsobujú tráviace problémy: vracanie alebo hnačku. Ak nestíhate variť, tak zvyšky jedla rýchlo ochladte (ideálne do hodiny) a skladujte v chladničke maximálne do ďalšieho dňa. Obilniny i strukoviny je možné pripraviť vopred a skladovať v chladničke.

Predĺžiť dobu spotreby uvareného jedla pomôžu vákuové skladovacie nádoby. Výborné na cesty, či pre deti s histamínovou intoleranciou a zaneprázdnené maminky.

- **Mama v pohode.** Nie je to síce potravina, ale základný kameň zdravej a šťastnej rodiny. Aj napriek tomu, že sa dozvedáme stále viac o dôležitosti a význame výživy pre zdravie detí, pri stole i v kuchyni by mala vládnuť pohoda. Stále je lepšia zelenina zo supermarketu ako bio zelenina (alebo žiadna zelenina), keď ju pripravuje a podáva vyrovnaná a spokojná mama. Dieťa je živé nielen jedlom, ale i pocitom príjemného domova. Nestresujte sa, či má na tanieri dostatok bielkovín, či tukov. Váš stres z jedla mu môže spôsobiť viac nepríjemností, ako prípadný nedostatok v potrave. Ten si vie dieťa vykompenzovať inakedy.

