

Dragi Părinți,

Vă scriu pentru a împărtăși cu dumneavoastră feedback-ul extraordinar de bun de la aproape toate clasele după această lună cu mic dejun care a fost bazat pe fructe. Mă așteptam să avem rezultate frumoase din clase, dar nu atât de vesele.

La sugestia unei mămici am adăugat avocado. Este tot un fruct. Desigur, fără pâine dimineața. A fost la latitudinea profesorilor să îl dea sau nu zilnic, ori într-o anumită cantitate, în funcție de ceea ce au observat la copii.

Cei mici au mai avut la dispoziție în jur de 10:00–10:30 nuci și semințe încolțite și deshidratate de noi (nucă românească și migdale). Din nou, unele clase au dat zilnic, altele nu. A fost la aprecierea adulților din clasă.

Au primit și suc proaspăt stors din combinație de multe fructe și cătină (ați văzut probabil în poze), iar săptămâna trecută must. Toate au fost foarte bine acceptate. Putere și timp să avem să facem cât mai des. Este o desfășurare de forțe foarte mare ca să facem câteva zeci de litri de suc proaspăt stors din mai mult de 2 tipuri de fructe care se combină bine.

Exemplu de feedback:

(1) 90% din copii au început să mănânce din ce în ce mai multe, pe zi ce trece. Au reușit să regleze senzația de sațietate și în acest fel; în plus, au primit nutrienți de valoare (versus doar calorii și mai puțini nutrienți din făinoase). Deși ale noastre sunt integrale și copiii se hrănesc, avantajele unui mic dejun care este o bombă de enzime sunt superioare oricărui produs din făină integrală sau alte cereale primite.

(2) Unii copii mici au și 2 scaune pe zi, până în prânz – ceea ce este excelent, căci în prima parte a zilei are loc ciclul eliminării. Posibil ca și copiii mari să fi avut, dar fiind independenți la toaletă nu au ajuns la noi știrile. La unii copii au fost ușor moi la început (mai ales dacă mâncaseră acasă altceva înainte de fructe), dar s-au reglat rapid.

(3) Profesorii au fost foarte încântați să îmi dea asemenea feedback promițător și erau uimiți și ei de ceea ce observau la copii ca nivel crescut de acceptare de la o zi la alta. Sunt minunați dacă îi expunem mediului corect, ca și în cazul materialului Montessori; iar cei mici de tot, sub 3 ani, nici nu au simțit diferența. Nu au cerut altceva, au mâncat pur și simplu și au mâncat destul.

(4) Toate clasele au raportat un prânz mâncat în proporție foarte mare (nu s-a mai aruncat mâncare), cu porții duble de cele mai multe ori pentru ambele feluri mâncate. Acest lucru se întâmplă când senzația de foame este una corectă și reală, nu bazată pe dependență de gust (și multe gustări între mese). De asemenea, este normal să ne fie foame când soarele este sus pe cer și avem cea mai mare putere de digestie. Dacă stomacul este deja plin sau negolit pe de-a-ntregul până la următoarea masă, este greu să ne hrănim cum trebuie și să obișnuim corpul cu un ciclu sănătos de alimentare și, mai ales, de **absorbție corectă**.

(5) Cei mai mari, 9–12 ani, au beneficiat cel mai puțin, din păcate; cu cât cresc, și pentru că sunt expuși din ce în ce mai mult mâncărilor de toate felurile, înțeleg că este mult mai greu pentru părinți să îi facă să nu mănânce deja dimineața acasă acele lucruri cu care sunt obișnuiți (nu de la școală). Destui dintre ei așteptau doar nucile de la 10:00. Dar și așa, după expunere constantă (având mereu fructele sub ochi), chiar și cei care au respins ideea la început tot au mai mâncat. Cu răbdare și perseverență funcționează orice.

Revenim ușor-ușor la micul dejun anterior, desigur ajustat pe unde se poate, peste iarnă. Vom include și **smoothie** ori de câte ori este posibil, de acum până se face vremea foarte rece. Vor primi gustarea de fructe sau smoothie în jur de ora 11 dimineața, de așa natură să avem timp mai mult să digerăm micul dejun, dar să ne și luăm cantitatea de **enzime și lichid** necesar unei digestii corecte la prânz.

În primăvară probabil vom repeta micul dejun bazat pe o simfonie de fructe.

Între timp, pentru cât se mai poate, **vă invit din tot sufletul să le dați fructe – și doar fructe – la prima oră, dimineața** (în loc de orice altceva). S-au obișnuit deja mulți dintre ei.

Atât timp cât încă toamna românească este generoasă cu noi, ideal ar fi să nu le dați banană acum. O să aibă toată iarna.

Suntem atât de privilegiați, că în timpurile pe care le trăim, **ne permitem să avem asemenea preocupări** pentru copiii noștri.

O toamnă frumoasă și abundentă vă doresc,

Cristina