



Zelená výborně chutná

Vaše dítě se na pravidelném kurzu učí připravovat lahodné zelené koktejly z ovoce a zeleniny, které potom s chutí vypije. Koktejly jsou lahodné díky vysokému podílu ovoce, zelenou barvu jim dodává chlorofyl ze zelených listů. Vaše dítě si vytváří vztah k přírodě a ke zdravé zelené barvě.

Dětem je odmalička vštěpován vzorec „**co je zelené, není chutné, ale musí se to jíst**“ anebo „**co je zelené, to ti přeci nebude chutnat**“. Takto si děti velmi snadno spojí s chutí zelené zeleniny odpor. A pak, jak sami vidíte na mnohých dospělých a i na dětech, s tímto odporem cokoli zeleného odmítnou ještě před ochutnáním. Jiné děti mají zelené rády, ale nedostávají ho v hojném množství, namísto toho jedí různé přílohy, sladkosti, co dům dá...

A přitom, právě **listová zelenina je nejvýznamnějším přírodním zdrojem minerálů, vitamínů a aminokyselin**, čili je výborná **pro podporu růstu dětského těla i rozvoje mozku**. A co málokdo ví je, že díky vysokému obsahu přírodních alkaloidů má listová zelenina **jemně uklidňující vliv** na klasicky hyperaktivní děti. Navíc je listová zelenina snadno k dispozici.

Nemá smysl dítě nutit, aby jedlo pod nátlakem zelené saláty či pilo různé zelené nápoje. Cesta ke konzumaci výtečných zelených listů vede jinudy: ukázat dítěti, že **zelená je krásně slad'oučká. Děti přeci milují sladké**.



Zelené koktejly se skládají z 25% listové zeleniny, 50% ovoce, 5% datlí či jiného přírodního sladidla, a 20% vody. Jsou zelené po zelenině, sladké po ovoci a datlích a děti je milují. Koktejl 300ml obsahuje 75 gramů zelených listů, což znamená velké množství bílkovin (v podobě esenciálních aminokyselin), 500 miligramů minerálů a vitamínů, obrovské množství chlorofylu, který dětem čistí krev, a příjemné množství alkaloidů. To vše při udržení slad'oučké chuti. Z ovoce dítě navíc získá další významné množství vitamínů.

S pomocí zelených koktejlů lze též podpořit samostatnost a krásný vztah dítěte k přírodě – dítě se na každém kurzu nejdříve dozví, „co dnes bude dobrého“ a „z čeho to pochází“, pak si samo pod odborným dohledem připraví (umyje, otrhá, případně oloupe) ovoce a zeleninu, a poté odborné vedení před zraky dětí umixuje koktejly. A děti si to náležitě užijí ☺.

Semináře se konají na vybraných školách a školkách pro děti ve věku 5 – 9 let. Chcete-li uspořádat kurz také ve Vaší škole či školce, dejte nám vědět ☺.

