

A reggeli

Az iskolások reggelizése nagyon fontos. Ennél (is) a szülői példamutatással jobb eredményt lehet elérni, mint fegyelmezéssel, drákói szigorral, megfélemlítéssel. A kapkodva, rohanva reggeliz, vagy ezt mellőző szülő ne várja, hogy a gyermeke nyugodtan evő, a reggelit nem elhanyagoló, az ételt jól megrágó felnőtt legyen. A gyermek utánozza a szülőt, amit ebben a korban természetesen nem tudatosan tesz, s így szinte észrevétlenül rögzülnek a rossz szokások is. A későbbiekben ez tudatosul. Először a szülő magától követelje meg a kulturált étkezést, így a gyerekek is követni fogják a jó példát. Ha a gyerek otthagyja az ételt, vagy egyáltalán nem eszik, akkor ezt édességgel pótolja. A rossz szokások beidegződése étkezési hibákat okozhatnak, ezek meg emésztőrendszeri bajokat válthatnak ki. A kisiskolás korban kezdődik a fogváltás. A maradandó fogak megjelenésével növekedhet mind a rágási képesség, mind a szájhigiena, mivel a maradandó fogakat ha elveszítjük, nem nő helyette másik. Gyermekünknek naponta állati eredetű fehérjét kell kapnia, húst és húsféleségeket, elsősorban csirkét, pulykát, halat. Tejet, tejtermékeket, tojást. Növekedése miatt nagyobb az ásványi anyag igénye is. Ezért egyen a kisiskolás nebuló nyers zöldségeket, gyümölcsöket is, ezek pótolják az ásványi anyagokat. Ne pénzt adjunk a tízórai helyett, hanem otthon csomagolt ennivalót kóla és chips helyett. Nem jó üres gyomorral iskolába engedni a gyereket. Az ilyen kisiskolás hamar fáradt lesz és figyelmetlen. A reggelit is el lehet már este készíteni a tízóraival együtt, ez jó helyen van a hűtőszekrényben. Ezzel a csomagolással a gondoskodó szeretetünket is a reggeli, vagy a tízórai mellé tesszük. Erre senki nem gondol, pedig így van. Én gondolom azért emlékszem a hajdanán becsomagolt tízóraimra még most is, mert azt annak idején szeretettel csomagolták. Tehát ne hanyagolódjék el sem a kiváló reggeli, sem a tízórai csomagolás.

Utóiratként fontos még elmondanom, hogy a reggeli evés-ivás azért is fontos, mert az éjjel pihenő emésztőrendszer működésének megindításához szüksége van a gyomorba kerülő falatokra és bögrényi meleg folyadéokra.