

L'appetito vien gustando

dott.ssa **Laura Manica**, ostetrica

Bibliografia essenziale:

Udo Renzenbrink - L'alimentazione dei nostri bambini

- Alimentazione e scienza spirituale

- Crisi ambientale e debolezza immunitaria

Ed. Natura e cultura

Petra Kuhne - Qualità degli alimenti e alimentazione cosciente – Ed. Arcobaleno

Sergio Maria Francardo - I semi del futuro (riflessioni di un medico sui cibi transgenici) – Ed. Edilibri

Wolfgang Goebel, Michaela Glockler - La salute del bambino – Ed. Armando

Nico Valerio - L'alimentazione naturale - manuale di terapie con gli alimenti

Otto Wolff - Conosciamo veramente ciò che mangiamo?

INFANZIA

L'infanzia è un tempo per imparare qualcosa su ciò che è essenziale:

sul mondo divino e su quello terreno,

sulla bontà, sulla bellezza e sulla verità.

L'infanzia è un tempo per essere amati e per amare,

per esprimere paura e imparare la fiducia,

per avere la possibilità di essere seri e calmi,

e per festeggiare con il riso e la gioia.

I bambini hanno il diritto di sognare,

e devono poter crescere secondo i loro tempi.

Hanno il diritto di fare errori

e il diritto di essere perdonati.

I bambini vanno aiutati a sviluppare una padronanza di sé

a trasformare se stessi e a sviluppare le loro più alte capacità.

I bambini hanno il diritto di non subire la violenza e la fame,

di avere una casa e protezione.

Devono essere aiutati a crescere in modo sano
Con buone abitudini e una sana alimentazione.

I bambini hanno bisogno di persone da rispettare,
adulti di cui possano seguire l'esempio e l'amorevole autorità.
Essi hanno bisogno di una gamma di esperienze:
tenerezza e gentilezza, audacia e coraggio,
ma devono poter fare anche birbanterie e comportarsi male.

I bambini hanno bisogno di tempo per ricevere e per dare,
per appartenere e partecipare.
Essi hanno bisogno di far parte di una comunità
e hanno bisogno di sentirsi individui.
Hanno bisogno di privacy e di socialità.
Hanno bisogno di momenti per il riposo e per il gioco,
momenti di ozio e momenti di lavoro.

Hanno bisogno di momenti di devozione e spazio per la curiosità,
di confini protettivi e di libertà di essere creativi.
Hanno il diritto ad essere introdotti a una vita di principi,
e della libertà di scoprire i propri principi.
Hanno bisogno di entrare in relazione con la terra, gli animali e la natura;
e hanno bisogno di svilupparsi come esseri umani entro la comunità.

Lo spirito dell'infanzia è di essere protetti e nutriti.
Questa è la parte essenziale di ogni essere umano
E deve essere tenuta viva.