

ПОЛКИ

- 4 видов сухих бобовых
- 5 разных круп
- Банки с овощами (ферментированными)
- Ореховые смеси, сухофрукты
- Завтрак - бар
- Заготовки специй для приготовления овощей



ОРГАНИЗАЦИЯ

- Дети знают что где лежит
- Дети чувствуют свободу взять то, что им хочется
- Дома есть расписание, все понимают когда время собраться за столом
- Меню на неделю у всех на виду
- Свечи или фонарики для семейных ужинов всегда под рукой



ХОЛОДИЛЬНИК

- Овощи на отдельной полке от мяса и рыбы
- Молочные продукты хранятся в холодной части холодильника
- Нет испорченных или просроченных продуктов
- Полки и ящики чистые
- Есть полка со снеками доступными для ребенка
- Есть вареная крупа, картошка или паста
- Нет сладких йогуртов постоянно
- Есть баночки с натуральным йогуртом
- Минимум 6 разновидностей овощей



ДЛЯ ВКУСА

- Лук
- Чеснок
- Лимон или лимонный сок
- Соль
- Сахар
- Несколько видов растительного масла
- Томатная паста
- Свежая или сушеная зелень

ПОСУДА И ВЕЩИ

- Любимая тарелка ребенка
- Детский ящик
- Удобные контейнеры
- Сумки для похода в магазин
- Ланчбоксы
- Термос для супа
- Бутылочка для воды с собой
- Термо-сумка для ланчбокса

МОРОЗИЛКА

- Замороженные ягоды и фрукты
- Замороженная кукуруза
- Замороженный горошек
- Замороженная зелень
- Овощные смеси
- Домашнее мороженое