

Wat kunt u verder doen?

- Geef uw kind de beste voeding die beschikbaar is, dus biologische voeding. Daardoor voorkomt u verdere belasting met zware metalen, pesticiden, smaakversterkers, kleurstoffen, GMO's (genetisch gemodificeerd), conserveringsmiddelen en andere stoffen die niet in de voeding thuishoren.
- Beperk het gebruik van suiker en zoetstoffen zoveel mogelijk en vermijd slechte vetten.
- Bereid maaltijden zo natuurlijk mogelijk en liever niet met de magnetron.
- Geef uw kind zuurdesembrood in plaats van gistbrood. Dit voorkomt dat zink gebonden wordt aan fytynezuur, waardoor het niet meer kan worden opgenomen door het lichaam.
- Geef uw kind genoeg en zuiver water te drinken.
- Vermijd antibiotica, omdat dit de darmflora kan verstoren en zo de onderliggende problemen versterkt. Kies zoveel mogelijk voor natuurgeneeskundige oplossingen.
- Zorg voor een rustige omgeving. Beperk stimuli zoals de tv, gameboys of de computer.
- Verwijder alle elektrische apparaten uit de slaapkamer, zoals de elektrische wekker en audioapparatuur. Zorg voor een gezond bed, liefst zonder metaal. Een donkere kamer is belangrijk voor de productie van melatonine (slaaphormoon).

CRACKER VAN ZUURDESEM MET PECORINO EN GEGRILDE GROENTEN

Ingrediënten

- 1 aubergine, in dunne plakken (in de lengte gesneden)
- 1 courgette, in dunne plakken (in de lengte gesneden)
- 2 rode paprika's, in reepjes
- olijfolie
- grof zeezout
- 100 gr wat oudere pecorino, in plakjes
- zuurdesembrood
- satéprikkertjes

BEREIDING: Steek rondjes uit de groenten en leg ze op een bakplaat, besprenkel ze met olie en zeezout. Zet ze 5 minuten onder de grill. Steek rondjes uit het brood (met een stecker of kopje) en rooster ze in een paar minuten in de oven of onder de grill (crackers). Leg de aubergine, courgette en paprika op elkaar. Rol ze op en steek er een prikkertje in. Leg er een plakje kaas op. Zet de crackers onder de grill en laat de kaas in 2 minuten smelten.

KINDEREN MET AUTISME MOGEN NIET ALTIJD ALLES ETEN. 'IEDEREEN EET MEE' BEVAT RECEPTEN ZONDER NOTEN, SOJA, MELK EN EI.

GEDROOGDE FRUITIJSJES

Ingrediënten

- 300 gr gedroogde abrikozen
- 1 dl vers geperst sinaasappelsap

Benodigheden

- ijsvormpjes

BEREIDING: Pureer de abrikozen en voeg tijdens het pureren het sap toe. Vul de vormpjes en zet in de vriezer.

TIP: Probeer het ook eens met gedroogde appel en appelsap, vijgen met mangosap of pruimen met druivensap.

