



Să creștem frumos cu Matei

Cum a renunțat la gustările nesănătoase

Traducere din limba franceză: Diana Morărașu

Texte și joculețe de relaxare: Cécile Alix

Ilustrații: Natascha Rosenberg

Cu sfaturile lui
Florence Millot,
psiholog pentru
copii

MÂNCATUL NESĂNĂTOS — LĂCOMIA

● Mâncatul nesănătos se dezvăță

Cu toate că lăcomia este considerată unul din cele șapte păcate capitale, ea este totuși asociată cu plăcerea. Desigur, trebuie să învățăm copilul să mănânce în mod rezonabil pentru a evita durerile de burtică sau îngrășarea. În același timp, nu trebuie să uităm că bucuriile copilăriei înseamnă și bomboanele împărțite cu prietenii, prăjiturile bunicii, sandviciurile făcute de tata în fiecare dimineață... Secretul ține de cantitate!

● O provocare pentru copil

Copiilor le plac la nebunie dulciurile și de aceea ei trebuie să învețe să se controleze, pentru a-și cunoaște semnalele corpului și pentru a ști când mănâncă pentru a se hrăni și când mănâncă doar din plăcere. De pildă, am putea împărți gustarea în două, oferindu-le mai întâi un element sănătos și nutritiv (un fruct proaspăt sau uscat) și terminând cu un mic „supliment” (un corn cu ciocolată). Acest lucru îl va ajuta să înțeleagă că nu ne hrănim doar cu dulciuri. Cu cât acest reflex se deprinde mai de timpuriu, cu atât corpul se educă mai repede.

● O adevărată provocare pentru părinte

Pentru a propune bunătăți „rezonabile”, părintele poate găti cât mai des împreună cu copilul. Controlând ingredientele (reducând cantitatea de unt și de zahăr, după gust), copilul învață să nu mănânce între mesele principale și devine conștient de nivelul de sațietate. Până la urmă, chiar dacă preferăm o alimentație sănătoasă (alimente bio sau mâncare gătită acasă), putem să mergem din când în când și la fast-food. Important este ca micuțul să mănânce sănătos, de toate, dar în cantități potrivite apetitului și greutateii sale.



Florence Millot,
psiholog pentru copii



1

Lăcomia
nu e bună!

Mama e în grădină, tata lucrează în biroul lui, dar unde este Matei?
Lui Matei îi este foame, chiar dacă mai e mult până la ora mesei.
— Hai, Iepurilă, îi spune el iepurașului de pluș, hai să căutăm
ciocolățiță.

Matei merge **TIPTIL, TIPTIL**, frecându-se pofticios pe burtică.



În sufragerie este o cutie plină cu bomboane
de ciocolată și zmeură. **CRANȚ, CRANȚ!**
Matei ronțăie una..., apoi două, apoi trei!
— Mniam mniam! Ce bun!



Dar Matei nu s-a săturat...
Ce-o mai fi prin casă bun de mâncat?

Matei cotrobăie prin dulapul din bucătărie.

— Vino, Iepurilă, hai să mâncăm chipsuri și bomboane colorate!

MNIAM, MNIAM! Micuțul pofticios le-ar mânca pe toate!

