



DE LA 0 LA 8 ANI

# ghid

PRACTIC ȘI INTELIGENT

# CUM SĂ FII AS

ÎN CREȘTEREA ȘI ÎNGRIJIREA COPILULUI

**Louise Heren**  
**Susan McMillan**

în colaborare cu

ÎNVAȚĂ DE LA SPECIALIȘTII  
COLEGIULUI NORLAND  
ȘI DE LA CELE MAI PROFESIONISTE  
BONE DIN LUME

  
norlandcollege  
CAREERS FOR CHILDREN

**CORINT**  
UTILIS

### Lista Bonei pentru „farfurii curate”:

- ♦ Nu-l lăsa pe copil să mănânce dulciuri și ciocolată la gustări.
- ♦ Încearcă să reduci cantitățile de băuturi, cu excepția apei și a laptelui.
- ♦ Nu-l lăsa să bea lapte cu o oră înainte de masă.
- ♦ Evită să te înfurii când copilul refuză să mănânce.
- ♦ Oferă-i porții mici de hrană și nu insista să mănânce tot ce are în farfurie.
- ♦ Luați masa împreună, ca familie — va fi de folos dacă îi va vedea pe toți ceilalți mâncând.

În cazul mofturoșilor, evit întotdeauna să folosesc șarlota sau înghețata ca recompensă. Se întâmplă frecvent să le auzi pe mame spunând „Dacă mănânci varza, ai voie să mănânci și înghețată”, dar mesajul pe care îl transmit astfel este greșit — nu este plăcut să mănânci legume și e bine să mănânci dulciuri. **Bona Emily**

Bona îi laudă întotdeauna pe copii când mănâncă alimente bune, iar dacă o mâncare rămâne neatinsă, farfuria le este luată din față fără niciun comentariu sau agitație. Cicălelile vor atrage atenția asupra mâncării neconsumate și ar putea înrăutăți lucrurile. Nu-i pregăti niciodată un fel alternativ de mâncare, pentru că astfel mesajul transmis copilului este că dacă refuză un fel, va primi altceva de mâncare.

Pentru a lărgi gama de gusturi și texturi, introdu regulat alimente noi. Trebuie să o faci fără comentarii. Copilul se va obișnui să vadă noi alimente în farfuria lui și, atunci când crezi că este pregătit, îl poți încuraja să le încerce.

Eu folosesc metoda „o înghițitură”. Copiii trebuie să ia o înghițitură din orice aliment nou, atât. În felul acesta, ajung să încerce lucruri noi și, în unele cazuri, acestea chiar încep să le placă. **Bona Louise**

O metodă excelentă de a-i încuraja pe cei mici să mănânce tot este să le „pictezi” mâncarea. Modelează fețe din piure și legume sau desenează fundul mării din alimentele din farfurie. Iată una dintre rețetele preferate ale Bonei:

## MENIU DE SEARĂ CU STÂNCI, STELE ȘI ALGE MARINE

### *Ai nevoie de:*

*110 g cartofi, curățați și tăiați*

*110 g file de cod fără piele*

*150 ml lapte*

*1 lingură pătrunjel tocat*

*Piper negru*

*1 ou mic, bătut spumă*

*2 linguri de pesmet proaspăt (il faci din pâine ușor uscată, măcinată la blender)*

*Ulei de floarea-soarelui, pentru prăjit*

### **Cum se prepară:**

1. Fierbe cartofii timp de 10 minute, până se înmoaie, apoi scurge-i de apă și pasează-i.
2. Pune fileul de cod într-o crăticioară și acoperă-l cu lapte. Fierbe-l la foc mic timp de 5 minute, până când carnea se întărește, apoi scurge-l și fărâmițează-l. **İNDEPĂRTEAZĂ TOATE OASELE.**
3. Amestecă împreună cartofii pasați, codul și pătrunjelul. Asezonează cu puțin piper. Modelează din amestec stele-de-mare, cu mâna.

4. Dă fiecare stea prin oul bătut și apoi prin pesmet.
5. Încinge o lingură de ulei de floarea-soarelui într-o tigaie și prăjește stelele timp de 5-7 minute, întorcându-le, când s-au rumenit, pe cealaltă parte. Scoate-le și scurge-le de grăsime pe o hârtie absorbantă.
6. Servește stelele-de-mare cu spanac gătit la abur (algele) și cu morcov în formă de pești sau taie cartofi în formă de bărcuțe, cu catarg din bețișoare de acadea și pânze din hârtie.

### **MĂNÂNCĂ DESTUL?**

Toți părinții se îngrijorează la un moment dat că micuțul nu mănâncă poate suficient, mai ales dacă refuză mâncarea. Cercetările au arătat că dacă mănâncă o oarecare cantitate din cele trei grupe de hrană — carbohidrați, proteine și grăsimi —, indiferent cât de limitate îi sunt gusturile, copilul primește nutrimentele de care are nevoie. Așadar, nu te îngrijora prea tare dacă micuțul nu a mâncat legume verzi timp de două zile; nu este o problemă, iar echilibrul se va restabili după o săptămână. Totuși, dacă ești îngrijorată că mofturile la mâncare sau lipsa poftei de mâncare îi afectează starea de sănătate, discută cu medicul pediatru.

Când așteptăm venirea pe lume a unui copil, ne dorim să avem la îndemână un manual cu sfaturi de bun-simț, practice și inteligente. Nu avem nevoie de o abordare „universală” și nici de povestiri prea personale ale unor mămici celebre; avem nevoie de sfaturi bazate pe o experiență practică și îndelungată.

Iar când vrei să devii AS în creșterea copilului, de unde să afli cele mai bune sfaturi, dacă nu tot de la AȘI?

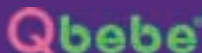
**Bona englezoaică este o adevărată instituție. Iar bonele formate la celebrul Colegiu Norland din Marea Britanie sunt cele mai profesioniste și mai respectate bone din lume. De mai bine de un secol, ele au avut grijă de copiii multor familii regale și celebrități.**

Prin intermediul acestui *Ghid practic și inteligent*, toți cei care se ocupă de creșterea și îngrijirea copiilor de la 0 la 8 ani vor putea beneficia de experiența și metodele lor educative pe termen lung, strânse pentru prima dată într-o carte.

**Cum să fii AS în creșterea și îngrijirea copilului vă va ajuta, printre multe altele:**

- Să amenajați camera copilului;
- Să-i formați obiceiuri esențiale legate de somn, alimentație și igienă;
- Să-l învățați bunele maniere și comportamentul civilizată;
- Să tratați bolile obișnuite ale copilăriei, de la colici la pojar;
- Să-i organizați o petrecere aniversară de neuitat.

Atenție! Vântul de Est vă aduce în prag ceva mai bun decât o Mary Poppins a secolului XXI – un *Ghid practic și inteligent*, o carte de încredere și un sfătuitor prețios!



ISBN: 978-973-135-678-5



9 789731 135678 5

www.grupulcorint.ro