

Ștefănel Șmecherel învață să mănânce sănătos

Copyright ©2019 Editura Berg

Copyright ©2019 Iren Alexoi

Toate drepturile rezervate

Toate drepturile de reproducere, integral sau parțial, prin orice mijloace, inclusiv stocarea neautorizată în sisteme de căutare sunt rezervate. Reproducerea se poate face doar cu acordul scris al editurii, cu excepția unor scurte pasaje care pot constitui obiectul recenziilor și prezentărilor.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALEXOI, IREN

Ștefănel Șmecherel învață să mănânce sănătos / Iren Alexoi. - București :
Berg, 2019

ISBN 978-606-9036-24-2

821.135.1

ISBN 978-606-9036-24-2

Ilustrații: ©Maria Vrednicu


Editura Berg

www.edituraberg.ro

e-mail: redactia@edituraberg.ro

Iren Alexoi

Ștefănel Șmecherel Învață să mănânce sănătos



Ca în orice povestire adevărată,
începem cu „A fost odată...”

A fost odată un băiețel – cred că Ștefănel – unii îi spuneau chiar Șmecherel. Ștefănel era un băiat frumușel, nici prea mare, nici prea mic, nici prea gras și nici prea slab, dar cu ochi mari și inteligenți, pe care și-i îngusta șmecherește de câte ori striga cât îl ținea gura: „NU VREAU!” sau „VREAU ACUM!” către părinți sau bunici.

Norocul lui că era atât de iubit și de mama și de tata și de blânzii lui bunici, încât i se tolerau toate năzdrăvaniile.

Dar cea mai grea problemă a lui Ștefănel era legată de „mâncarea sănătoasă” – de fructe, de legume, de mâncarea delicioasă făcută în casă, pe care o pregătea cu atâta dragoste și atenție mama.

Așa cum am spus, „NU VREAU!” sau „VREAU ACUM!” era refrenul lui preferat.

– Ștefănel, vino la masă! striga mama în timp ce pune pe masă o farfurie în care își făcuseră loc cele mai proaspete și mai colorate legume.

– NU VREAU! răspundea Ștefănel.

– Hai să guști un pic de ciorbiță, e cu legume! îl ruga și bunica.



– Nu! Eu VREAU ACUM ciocolată și bomboane. Și neapărat vreau gogoșile acelea prăjite și cu mult, mult zahăr de la chioșcul din colț! Iami, iami, iam... Să se ducă bunicul ACUM! Ce-mi dați voi nu are gust bun! a spus Ștefănel și a fugit din bucătărie, refuzând să guste mâncărurile apetisante și sănătoase pregătite de mama.

Bunicul le-a făcut semn mamei și bunicii să-l lase în pace deocamdată:

– Când îi va fi foame cu siguranță va mânca! spuse bunicul.

În acea zi, la gustare, bunicul i-a pus pe farfurie câteva fructe, câțiva morcovi și niște nuci, sperând că

Ștefănel va fi încântat de culorile și formele felurite, precum și de mirosul proaspăt și aromat al acestora.

– Eu VREAU dulciuri, eu VREAU bomboane! a strigat Ștefănel. Luați astea de aici!

Și ca să se facă înțeles, a luat fructele și morcovii și nucile și a început să se antreneze în a nimeri o biată pisică.

Bunicul s-a așezat pe scaun, înțelept și serios, l-a luat pe Ștefănel pe genunchi și i-a spus:

– Ștefănel, să nu mai faci așa ceva. Zâna bună a mâncării sănătoase se va supăra pe tine! Fructele și legumele sunt magice. Fiecare conține atât de multă magie încât să te ajute să crești mare, isteț și sănătos. Dacă îți bați joc de ele, într-o zi n-o să te mai simți bine și te vei îmbolnăvi foarte repede.

– Ha, ha, ha! Bunicule, nu mă păcălești tu pe mine cu povești! Eu nu mai sunt copil, sunt băiat mare și fac ce vreau.

– Ei bine, o să vezi tu... spuse bunicul.

Seara, după ce toată familia s-a culcat, Ștefănel și-a adus aminte că mătușa lui, când a venit din altă țară, a adus o plasă mare, mare plină cu dulciuri. Parcă o văzuse pe bunica că a ascuns-o sus în șifonier... „las' să fie de sărbători să dăm la





copii” spunea ea. Ce copii? Da’ ce, el nu e copil? (deși mai deunăzi parcă spunea cu totul altceva)

Tiptil, tiptil, neuzit de nimeni, a deschis ușa de la șifonier, a luat un scaun pe care s-a urcat... și, ce să vezi... pungi strălucitoare, cu mici diamante și rubine și sclipiri aurii în lumina lunii.

– Ia uite aici, adevărata magie – își spuse el – ce de culori și pungi sclipitoare și ce desene frumoase sunt pe ambalaje... Asta e adevărată comoară! a mai spus Ștefănel și și-a îndesat în gură ciocolată și prăjiturele și caramelle.

O să umplu apoi ambalajele cu pietricele și nu se va prinde nimeni, a gândit el.

Săraca lui guriță și dințișorii și stomacul și bur-tica... Parcă punga din șifonier era fără fund – mânca și nu se putea sătura și tot ar mai fi mâncat...

Dar ce să vezi? A început a se umfla și balona, îl durea capul, îi venea a vărsa... numai bine nu îi era. Și dintr-o dată a început să simtă cum cădea într-un abis negru și se scufunda, se scufunda...

S-a trezit... Dar unde era oare? Totul era întunecat în jur, iar pe el îl dureau capul și burtica și parcă simțea că are și un pic de febră... Pe măsură ce ochii începeau să i se obișnuiască cu întunericul, a observat că în jurul lui era plin de ambalaje strălucitoare aruncate peste tot. Era înconjurat de munți de gunoaie...

– Of... nu e bine deloc, unde sunt oare?

Un spiriduș răutăcios, mai degrabă un trol urâcios, i-a răspuns:

– În lumea alimentelor nesănătoase. Aici totul e gri și sumbru și dacă acum nu te simți bine... o să vezi tu mai târziu... Vei rămâne mic, mic, pielea obrazilor o să își piardă din culoare. Palid, palid te vei face și bolile și răcelile se vor ține scai de tine... Hi, hi, hi, hi, hi!