

IULIAN TĂNASE

SIMONA TIVADAR

# *De-ale gurii*

CARTE DE NUTRIȚIE  
PENTRU COPII ȘI PĂRINȚI

Ilustrații de  
IOANA TRUȘCĂ



# Nu mă mai înțeleg deloc cu părinții

De câteva luni, tata e pasionat de nutriție și chestia asta mă calcă pe nervi. A avut nu știu ce probleme de sănătate și deodată a devenit foarte atent la ce mănâncă. Mama a devenit și ea foarte atentă la ce mănâncă tata și s-a luat după el. Brusc, sunt amândoi foarte atenți la ce mănâncă și treaba lor. Problema mea e că acum sunt foarte atenți și la ce mănânc eu. Nu mă mai lasă să mănânc ce am eu chef și când am eu chef. Nașpa rău, ce să zic.

Dacă vreau să mănânc înainte de culcare niște cartofi prăjiți, preferații mei din toate timpurile, mama îmi dă nu știu ce brânză de vacă, sau de oaie, sau de dinozaur (cu verdețuri!), sau îmi dă paste integrale cu roșii și busuioc, sau salată de ton, sau pește la abur, ceea ce mi se pare o



mare abureală. Pește la abur, asta e o chestie *cringe*! Bine că nu-mi dă să mănânc locomotivă la abur! Când vreau dulciuri, primesc fructe. Când mi se face poftă de chipsuri, primesc nuci, alune, migdale și chestii de genul ăsta. Mă gândesc să sun la Protecția Copilului, să-i denunț.

Nu știu alții cum sunt, dar eu cred sincer că părinții ar trebui să le facă toate poftele copiilor. Așa mi s-ar părea normal, că doar n-am cerut eu să mă nasc, deși nici nu mă deranjează foarte tare că m-am născut. Dar, dacă tot m-au făcut, trebuie să aibă grijă de mine și de toate poftele mele, cum s-a și întâmplat până să-i pasioneze pe ei nutriția și tot restul.

— Tata, serios, chiar mi-e poftă de niște chipsuri, i-am spus într-o zi.

Și tata, auzi la el ce mi-a răspuns:

— Ți-e foame, dragule?

Adevărul e că nu-mi era foame deloc.

— Nu, nu mi-e foame, doar mi-e poftă. De chipsuri. N-am mai mâncat chipsuri de dinainte de era noastră.

Și tata mi-a zis:

— Vezi, asta e diferența între foame și poftă.



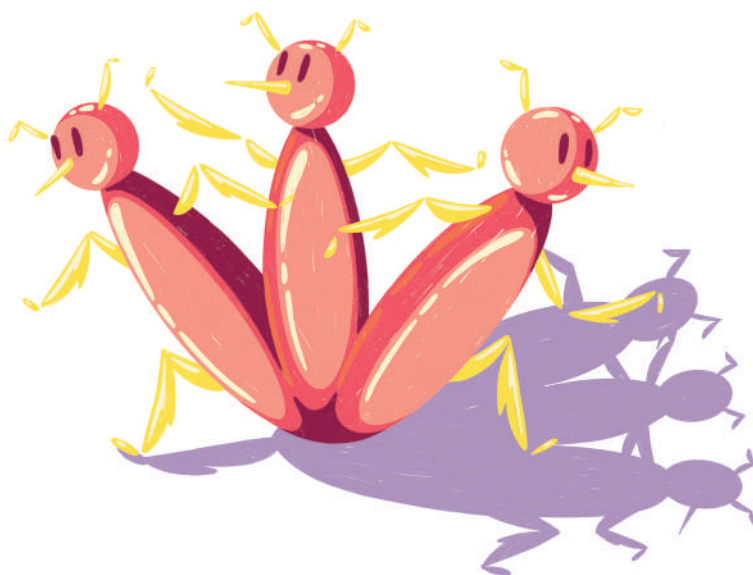
Frate, chiar nu mă mai înțeleg deloc cu omul ăsta de când a avut probleme de sănătate și-apoi a luat-o grav cu pasiunea pentru nutriție. Cică foamea vine din interior, iar pofta vine din exterior. Păi, și saliva de unde vine? Dacă salivez când văd o pungă de chipsuri în magazin, înseamnă că-mi pune cineva saliva-n gură sau cum!? E clar că nu mă mai înțeleg cu părinții mei, poate reușesc să fac rost de alții.

Și știți ce mă enervează cel mai tare la faza asta cu nutriția? Mă enervează că, de când au început ai mei să fie super atenți la ce mâncăm, nu am mai răcit deloc. Chestia e că mie-mi convenea când răceam, că puteam și eu să lipsesc liniștit de la școală câteva zile, primeam toată atenția părinților, plus siropuri de tuse dulci, chiar și cartofi prăjiți și tot restul. Iar acum nici nu mai știu de când n-am mai fost bolnav. E complet aiurea. Asta nu e viață.



## Alo, Protecția Copilului?

L-am întrebat într-o zi pe tata ce probleme de sănătate a avut, și mi-a zis c-a făcut niște analize de sânge și i-au ieșit colesterolul și trigliceridele mărite, iar pe mine cuvântul ăsta, *trigliceride*, m-a trimis imediat cu gândul la niște insecte mici, cu trei capete, îmi și imaginam cum se plimbă trigliceridele astea prin sângele lui tata și cum fac tumbă pe-acolo, că parcă ce altceva pot face niște trigliceride când ajung în corpul unui om ca tata? Însă trigliceridele sunt niște grăsimi, și corpul chiar are nevoie de ele pentru energie și tot restul, secretul e să nu depășească anumite limite. Mă rog, asta mi-a spus tata. Ca să fiu sincer, puțin îmi pasă mie de trigliceride, iar colesterolul habar n-am ce e și cu ce se mănâncă și nici nu m-am obosit să-l întreb. Tot ce mă interesează pe mine e să mănânc înainte de culcare o porție mare de cartofi prăjiți, în loc de peștele ăla slab gătit la abur și salata de spanac a lu' Pește Prăjit. Dacă mă mai țin mult pe chestii din astea, chiar c-o să sun la Protecția Copilului, să-i denunț că nu-mi dau decât mâncare sănătoasă.





- Alo, Protecția Copilului?
- Da. Ce s-a-ntâmpat?
- Am probleme cu părinții.
- Ce probleme?
- Mari.
- Te-au bătut?
- Nu neapărat.
- Te-au bătut sau nu?
- Nu.
- Dar ce ți-au făcut?
- Păi, mi-au făcut că nu-mi mai dau să mănânc...
- Nu-ți mai dau să mănânci!?
- Nu, nu, voiam să spun că nu-mi mai dau să mănânc decât mâncare sănătoasă. M-am săturat de mâncarea lor sănătoasă! Vreau cartofi prăjiți! Vreau chipsuri! Vreau trigliceride mărite! Ajutooor!

N-am sunat la Protecția Copilului, doar mi-am imaginat chestia asta. Poate o să sun, totuși.

## Să ne punem poftele-n cui

Și pentru că pe taică-miu îl chinuie rău de tot imaginația, s-a apucat într-o zi să bată un cui în perete, în living. Era un cui mare, argintiu, puteai să omori cu el un porc sau mai știu eu ce. Doar că el n-a omorât pe nimeni, în afară de mine, că am murit de râs când mi-a zis care e faza. Cică e un cui magic.

- Și pentru ce l-ai bătut în perete?
- Ca să ne punem poftele-n cui.
- Ce pofte? l-am întrebat, deși știam unde bate.
- Pofța de chipsuri, pofța de sucuri acidulate, pofța de fresh-uri de fructe, pofța de prea multe dulciuri...
- OK, poți să te oprești, am prins ideea.

Ca să-i fac lui tata pe plac, că oricum îl iubesc și tot restul, am început să mă prefac că agăț în cuiul ăla orice pofță pe care o aveam într-un moment sau altul. Mi se făcea pofță de chipsuri, OK, nicio problemă, îmi puneam pofța-n cui. Mi se făcea pofță de-o Cola, aia e, mi-o puneam în cui, ce altceva puteam să fac? Și tot așa. Faza e că și ai mei mai aveau diverse pofte pe care și le puneau în cui, că doar nu degeaba o luaseră grav de tot cu mâncatul sănătos.

Într-o noapte, s-a auzit un zgomot asurzitor. Ne-am dus cu toții în living și am văzut ce se-ntâmplase. Cuiul cedase sub greutatea pofțelor agățate-n el. Toate poftele noastre, invizibile până atunci, erau împrăștiate pe jos. Și erau vizibile!



Poftele astea arată cam ciudat, ca să fiu sincer. Fiecare are forma și culoarea alimentului sau băuturii la care ai poftit. De exemplu, pofta de chipsuri arată ca o pisică de mare galbenă și grasă.

Mama privea speriată poftele alea împrăștiate pe parchet, tata era doar mirat, iar eu aveam senzația că tocmai fusesem internat la Grădina Zoologică sau la Spitalul de Nebuni.

— Și-acum ce facem? l-am întrebat pe tata.

— Punem cuiul la loc.

— Și cu poftele astea ce facem?

— Le strângem și le ducem la reciclat.

— Pe bune!? La reciclat? l-am întrebat.

Mama se dusese între timp la culcare, probabil că se plictisise de-atâtea pofte.

Și taică-miu s-a apucat să-mi spună, în timp ce strângea poftele de pe jos și le pune în niște saci de plastic, că în orașul nostru există un centru de reciclare a poftelor. Cică în schimbul a zece pofte de chipsuri primești un kilogram de mere verzi, în schimbul a trei pofte de sucuri acidulate primești un avocado și faze de genul ăsta.

I-am zis:

— OK, bine.

Și m-am dus să mă culc.

## Un val uriaș de salivă

Să vă povestesc o fază de la școală. Săptămâna trecută, luni sau marți, nu mai știu exact când, colegul meu de bancă, Radu, a scos din ghiozdan, în pauza mare, o pungă de chipsuri și s-a pus pe ronțăit. Am oftat. Am oftat și-am salivat. Am simțit în gură o Niagară de salivă. Mi-am scos și eu pachetul, un sendviș cu cașcaval și șuncă de curcan, mai aveam și o banană și niște prune uscate. Bine măcar că ai mei nu-mi puseseră la pachet pește la abur și salată de spanac, vreo oală de ciorbă sau ceva.

Radu a observat că mă uitam insistent la el cum ronțăie nenorocitele alea de chipsuri. Mi-a întins punga de chipsuri. Aș fi înghițit-o așa, cu tot cu ambalaj. L-aș fi înghițit și pe Radu, care ronțăia de zor. I-am spus că nu mai mănânc chipsuri, că m-am lăsat. S-a mirat.

— Cum adică nu mai mănânci chipsuri?

— Așa, bine. Dacă mănânc, o să am probleme mari cu părinții și cu trigliceridele.

— Pe bune!?

— Da, foarte pe bune.



Radu și-a dat ochii peste cap. Radu e maestru absolut la datul ochilor peste cap.

Apoi am observat că venea Maria spre noi. Maria e cea mai cool fată din clasă. Face balet și dans contemporan, și se îmbracă cel mai mișto. Îmi place de ea. Îmi place mult de ea. M-am tot gândit să-i spun că-mi place de ea, dar n-am prea știut cum. Și Maria a venit la noi, și Radu i-a întins imediat punga de chipsuri. Am închis ochii, pentru că scena asta devenea mult prea dureroasă. Nu voiam să văd cum mănâncă Maria chipsuri de la Radu, era peste puterile mele să văd așa ceva. Și, cum stăteam eu cu ochii închiși, am auzit-o că-mi zice:

— Ce faci, Tase, dormi?

Așa-mi spun colegii de clasă: Tase.

Am deschis ochii și am făcut o față de parcă tocmai s-ar fi pornit vreun cutremur sau ceva.

— Nu, nu dorm. Adică sper că nu dorm.

Maria a început să râdă.

— Pot să iau o prună, te rog?

Pe bune că nu eram pregătit pentru asta.

— Sigur, i-am spus.

Și i-am întins punga. Era o pungă mică, maică-mea îmi pusese la pachet vreo șase-șapte prune uscate.

— Poți să le iei pe toate, dacă vrei.

— Nu, mulțumesc, vreau doar una. De fapt, uite, de dragul tău, o să iau două.

*De dragul tău???* OMG, credeam că visez sau ceva.

Radu mi-a aruncat o privire răutăcioasă sau așa mi s-a părut, habar n-am.

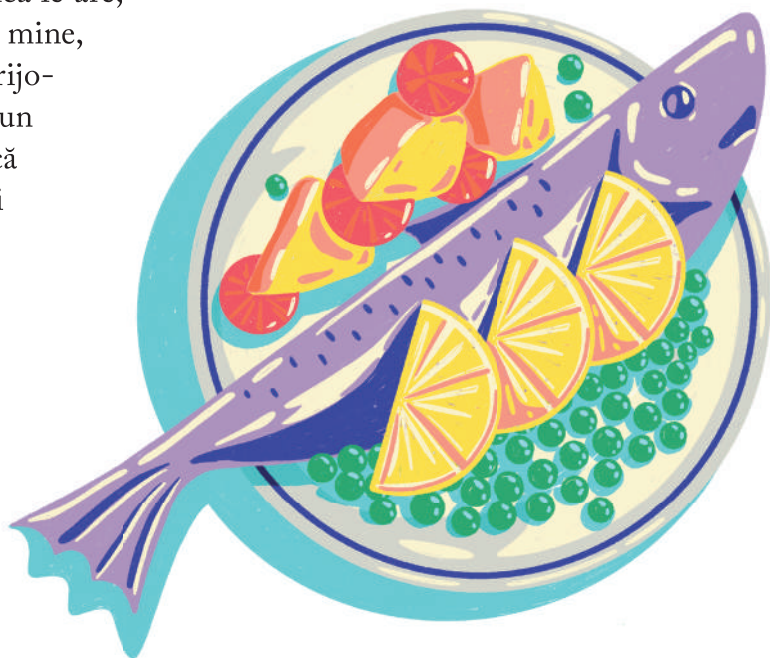
După ore, mi-am făcut curaj și i-am cerut Mariei numărul de telefon. Mi-a dat nu doar numărul, ci și Insta-ul, și Snap-ul.

# Tata îmi dă o veste neașteptată

Și, dacă vă spun cu ce se ocupă taică-miu, pun pariu c-o să vă cadă trei dinți din față și o să vă crească instant trigliceridele și colesterolul. OK, vă spun.

Taică-miu e scriitor. Scrie tot felul de chestii. Poezii, povestiri, ba chiar și cărți pentru copii. Nu câștigă mai nimic din cărțile astea pe care le publică, noroc cu maică-mea, care lucrează la bancă și câștigă suficient de bine încât să putem mânca pește la abur și prune uscate. Din ce câștigă taică-miu am putea cumpăra doar câteva pungi de chipsuri, doar că ne-am lăsat și de astea.

Nu vreau să-l vorbesc de rău pe tata, mai ales că a avut recent problemele alea de sănătate, și senzația mea e că încă le are, dar le ascunde de mine, ca să nu mă îngrijorez. Taică-miu e un tip OK, chiar dacă e scriitor. Cel mai mult îmi place la el că e amuzant. Acum câteva zile eram cu el în



mașină, era seară, ne întorceam de la un magazin din afara Bucureștiiului, el era la volan, și la un moment dat a început să vorbească cu un gard care îi apăruse în față, într-o curbă. Îi zicea gardului să stea liniștit la locul lui și chestii de genul ăsta, am râs în hohote. I-am spus:

— Ești amuzant, nu e corect!

Și asta l-a făcut să bată câmpii și mai tare.

Și acum bomba, țineți-vă bine: taică-miu mi-a spus că s-a apucat să scrie o carte de nutriție pentru copii și părinți.

— Pe bune?

— Da.

— Păi, și ce știi tu despre nutriție, în afară de trigliceride și colesterol? l-am întrebat.

— N-o scriu singur, o scriu împreună cu o prietenă.

— Cu Simona?

— Da, cu ea.

O știi pe Simona, e foarte tare, e medic nutriționist, nu ca taică-miu. Am cunoscut-o când au luat ai mei masa cu ea la un restaurant, și am fost și eu. M-am prins imediat că e deșteaptă și amuzantă.

— *Slay*, mă bucur pentru tine, i-am spus lui tata.



## Apa care suntem noi

Faza cu Maria, atunci când mi-a cerut o prună, m-a făcut să mă uit altfel la părinții mei. Bine, nu e ca și cum nu m-ar mai călca absolut deloc pe nervi chestia cu nutriția și cu mâncatul sănătos al lui Pește Prăjit la Abur, doar că mă calcă mai puțin. Puțin spre foarte puțin. Foarte puțin spre aproape deloc, ca să fiu corect. Am simțit că s-a schimbat ceva în mintea mea. Am devenit mai înțelegător cu părinții mei și cu nutriția. Acuma, pe bune: Maria a avut de ales între chipsuri și prune uscate și a ales prunele uscate. Asta înseamnă că nutriția e cool.

Și uite-așa am început să petrec din ce în ce mai mult timp cu taică-miu, fiindcă am devenit interesat de nutriție. Da, recunosc: vreau s-o impresionez pe Maria, și nu doar cu niște amărâte de prune uscate. I-am dat într-o zi un mesaj și i-am spus că 65% din organismul nostru este alcătuit din apă.

Cum să fim apă în proporție de 65%!

Așa, bine.

De unde știi?

De la taică-miu.

Și el de unde știe?

Din niște cărți pe care le-a citit.

Pe bune?

Da. Și-acum scrie o carte de nutriție pentru copii.

Taică-tu scrie cărți pentru copii?

Da, scuze!

Ce scuze!? E slay!!! Vreau și eu să citesc ceva scris de el.

Chiar vrei?

Normal că vreau!

Și aveam pregătită și replica asta, pe care i-am zis-o la final:

Și apropo de apă, să știi că și dacă ai fi alcătuită din apă în proporție de 100%, tot mi-ar plăcea de tine.

Like & Slay & Subscribe!

Maria nu știa de faza asta cu apa, mă bucur că am reușit s-o impresionez. Am observat că a fost impresionată și când i-am spus că taică-miu scrie cărți pentru copii. Nu mi-aș fi imaginat că ocupația asta ar putea impresiona vreodată pe cineva, adică nu e ca și cum tata ar fi astronaut sau scafandru sau vreun tiktokăr de succes, e doar scriitor și-atât, și nici măcar nu câștigă bani din asta, noroc cu maică-mea, care lucrează la bancă.



## De ce mâncăm

Treaba cu nutriția e destul de simplă. Din ce am înțeles eu, mâncăm în primul rând ca să nu murim. Adică e destul de clar că, dacă nu mâncăm, mori. Iar dacă nu bei apă, mori și mai repede. Asta e valabil pentru toată lumea, inclusiv pentru plante și animale. Plantele, de exemplu, o ard doar pe apă. Adică se hrănesc cu apă și cu ceva minerale, dar și cu energie de la Soare și aer.

Sunt foarte tari plantele, dar nici nu le invidiez, adică nu mi-aș dori neapărat să fiu plantă și să fiu mâncat de vreo vacă sau ceva. Mie-mi place să fiu copil, chiar dacă știu că asta n-o să dureze la nesfârșit. Noi, copiii, suntem în creștere. Mâncăm ca să nu murim, dar și ca să creștem. Când m-am născut, aveam vreo 3 kilograme și 50 de centimetri, și acum am vreo 40 de kilograme și 153 de centimetri. Am crescut ceva în 11 ani! Bine, am și mâncat zilnic!

De fapt, faza cu nutriția nu e chiar așa de simplă. Aflu acum de la taică-miu lucruri de care habar n-aveam și care, ca să fiu sincer, nici nu mă interesau. Pot să pariez că există o grămadă de adulți care n-au habar, de exemplu, de macronutrienți și de micronutrienți, și treaba lor. Bunicii mei de la țară nici nu cred c-au auzit vreodată cuvintele astea. Nutrienții sunt niște substanțe care ne hrănesc pe noi. Îi luăm din alimente. Pe unii îi consumăm în cantități mai mari, și ăștia sunt macronutrienții, iar pe ceilalți, adică pe micronutrienți, îi consumăm în cantități mai mici, chiar foarte mici. Am înțeles de la tata că macronutrienții sunt glucidele, lipidele și proteinele, iar micronutrienții sunt vitaminele (A, B, C și așa mai departe) și mineralele (fier, calciu, din astea). Iron Man e destul de clar c-a mâncat mult fier la viața lui. Cam ăsta e tot secretul cu nutriția: fără cartofi prăjiți, fără prea multe trigliceride, fără chipsuri și cât mai multe prune uscate.