

TREI

Pro sau contra?

DISPUTE MARI ÎN JURUL COPILĂRIEI MICI –
CE NE SPUNE ȘTIINȚA

HÉLOÏSE JUNIER

Prefață de Josette Serres

Traducere din limba franceză de
Olga Ceaușu

Cuprins

Prefață	11
Introducere	15
Atenționare (foarte serioasă)	18
Partea 1. La masă	
Capitolul 1. Sunteți pro sau contra ideii de a-l bate la cap pe copil să guste din mâncare?	21
Capitolul 2. Sunteți pro sau contra obiceiului de a-i lăsa pe micuți să își înceapă masa cu desertul?	27
Capitolul 3. Sunteți pro sau contra mâncatului cu mâinile?	32
Capitolul 4. Sunteți pro sau contra obligării copiilor să mănânce tot din în farfurie?	38
Capitolul 5. Sunteți pro sau contra jucatului cu mâncarea?	44
Partea a 2-a. Somnul	
Capitolul 6. Sunteți pro sau contra trezirii unui copil care doarme?	53

Capitolul 7. Sunteți pro sau contra lăsării copilului să plângă în pătuțul lui până adoarme?	59
Capitolul 8. Sunteți pro sau contra legănării copilului până adoarme?	65
Capitolul 9. Sunteți pro sau contra culcării peste zi a copiilor într-o încăpere întunecată?	73
Capitolul 10. Sunteți pro sau contra muzicii agreabile, în surdină, pentru a-i adormi pe copii la prânz?	80
Partea a 3-a. Joaca	
Capitolul 11. Sunteți pro sau contra oferirii de jucării electronice?	89
Capitolul 12. Sunteți pro sau contra organizării de activități în poziția așezat?	97
Capitolul 13. Sunteți pro sau contra ideii de a-i lăsa să se murdărească atunci când se joacă în grădină?	103
Capitolul 14. Îi lăsăm pe copii să se urce pe fotolii, pe etajere și pe măsuțele joase? Pro sau contra?	109
Capitolul 15. Sunteți pro sau contra afișării pe pereți a tot felul de desene?	116
Partea a 4-a. Emoțiile	
Capitolul 16. Sunteți pro sau contra luării în brațe a copilului care plânge?	129
Capitolul 17. Să-i certăm pe copiii care ne urlă în cap? Pro și contra	137

Capitolul 18. Sunteți pro sau contra ideii de a le vorbi copiilor despre propriile emoții?	144
Capitolul 19. Sunteți pro sau contra dezvoltării unor instrumente pornind de la emoțiile copiilor?	151
Capitolul 20. Sunteți pro sau contra încercării de a-l „calma“ pe copil de îndată ce plânge sau se enervează?	160
Partea a 5-a. Relația cu copilul	
Capitolul 21. Sunteți pro sau contra purtării copiilor în marsupiu, în mei tai sau în alte forme de portbebe?	169
Capitolul 22. Sunteți pro sau contra îmbrățișării afectuoase a copiilor?	179
Capitolul 23. A le cere copiilor să spună „mulțumesc“ și „te rog“ — pro sau contra?	189
Capitolul 24. Sunteți pro sau contra stimulării limbajului unui copil care nu vorbește destul de bine pentru vârsta lui?	196
Capitolul 25. Sunteți pro sau contra ideii de a vă atașa de copii?	206
Partea a 6-a. Relația cu familiile	
Capitolul 26. Să le spunem părinților pe nume — pro sau contra?	217
Capitolul 27. Îi rugăm pe părinți să nu-și țină prea mult copiii în brațe, „ca să nu se obișnuiască prost“? Pro sau contra?	226
Capitolul 28. Sunteți pro sau contra ideii de a le trimite părinților, peste zi, fotografii și filmulețe cu micuțul lor?	233

Capitolul 29. Sunteți pro sau contra comunicării sincere cu părinții atunci când alegerile lor educative nu sunt în interesul copilului lor?	245
Capitolul 30. Sunteți pro sau contra alertării părinților când apare o suspiciune de autism în privința copilului?	255
Bibliografie	269

Prefață

„Sunteți pro sau contra? Facem un sondaj!“ Suntem solicitați zilnic să ne exprimăm părerea votând PRO sau CONTRA. Toate subiectele pot fi supuse atenției opiniei publice, în special cele care privesc societatea: Sunteți pro sau contra deschiderii magazinelor duminica? Sunteți pentru sau împotriva eolienele? Aceste sondaje reflectă o formă de democrație care se exprimă și mai clar în ziua alegerilor prezidențiale. Pentru a decide în ce parte se înclină balanța, trebuie „să cântărim“ dacă votăm PRO sau CONTRA. Rezultatul fiecărei decizii va furniza un rezultat statistic și ne va dezvălui dacă gândim sau nu precum majoritatea concetățenilor noștri. Să însemne acest lucru că gândim bine sau rău?

În viața de zi cu zi, încercăm să ne susținem punctul de vedere, dar deseori ne înșelăm. Cel mai adesea folosim false analogii. Unele dintre erorile frecvente sunt „biasurile“ care ne ghidează judecata (e vorba despre tendința de a fi subiectivi, părtinitori și de a distorsiona realitatea în funcție de prejudecățile noastre — *n. red.*). De pildă:

- Biasul de confirmare apare atunci când avem o idee falsă, dar această idee ni se pare interesantă și ne este greu să renunțăm la ea. În acest caz, căutăm informații care să ne confirme ideile. Iată o afirmație întâlnită frecvent, dar falsă: „Luna plină influențează nașterile. În serile cu lună plină au loc mai multe nașteri“. Multe persoane cred acest lucru și totuși zeci de studii publicate din 1923 încoace pe această temă arată că

proportția de nașteri este aceeași în diferitele faze ale lunii. Dar, dacă o prietenă a născut într-o seară cu lună plină, vom crede că aceasta nu poate fi o coincidență.

- Biasul de predicție pare atunci când credem că viitorul va fi mai bun pentru că se întoarce roata vieții. Asta crede, de obicei, jucătorul de la cazinou: că a venit vremea să câștige potul cel mare. Din păcate, fiecare încercare depinde exclusiv de întâmplare. Șansele pe care le avem la fiecare încercare sunt identice!

Toate aceste biasuri cognitive ne determină adesea să interpretăm greșit faptele.¹ Când este vorba despre subiecte care privesc societatea, nu riscăm nimic dacă ne spunem părerea. Putem chiar să dăm cu banul, căci problema are două aspecte și oricare dintre răspunsuri e corect. Dacă trebuie să explicăm de ce am ales una sau cealaltă dintre variante, lucrurile se complică și avem nevoie de argumente solide.

Cum poți justifica, de pildă, că ești PRO când vine vorba despre dușurile zilnice, dar CONTRA apei îmbuteliate? Sau ești PRO față de pedeapsa cu moartea, dar ești CONTRA cumpărării unei mașini electrice? În astfel de cazuri e vorba de o alegere de viață, de o obișnuință, de o părere, de o convingere, dar nu întotdeauna de cunoaștere. Răspunsul corect este deseori „sunt PRO, dar...” sau „sunt CONTRA, dar...”.

De unde ne luăm de obicei informațiile când vrem să alegem ceva? În multe privințe, ne informăm de la televizor, de la radio sau din ziare și cărți, dar și prin intermediul relațiilor pe care le avem, în special la nivelul rețelelor sociale. Cu toate acestea, e un lucru știut că întotdeauna căutăm argumente care să vină în sprijinul opiniilor noastre. Prietenii ni-i alegem pentru că gândesc ca noi. Când vine vorba despre subiecte mai deosebite, ne lăsăm ghidați de sensibilitate, de educație și de mentorii noștri.

¹ Gérald Bronner, *La démocratie des crédules*, Puf, 2013.

Există însă un domeniu în care lucrurile progresează rapid: educația copiilor. Părinții trebuie să se decidă rapid dacă se situează de o parte sau de cealaltă a barierei care îi împarte pe părinți în două categorii: cei care sunt „pro“ și cei care sunt „contra“. Suntem pentru sau împotriva unei palme date la funduleț? Suntem pro sau contra învățării limbii engleze la creșă? Pentru a răspunde unor astfel de întrebări, ar fi de ajuns să ținem cont de convingerea intimă. Putem fi PRO când e vorba despre câte o palmă la funduleț, pentru că și noi am mai primit câte una în copilărie și n-am murit din cauza asta. Este ceea ce numim „puterea exemplului“, deși o astfel de experiență nu dovedește, de fapt, nimic. Ar trebui să știm care sunt efectele acestor palme la fund asupra dezvoltării creierului copilului, efecte dovedite științific și statistic. Nu e de ajuns să spunem că e bine ca învățarea limbii engleze să înceapă cât mai devreme posibil, doar pentru că engleza domină lumea. Această părere presupune să știm care sunt cele mai bune condiții în care se poate însuși această limbă. Programele creșelor bilingve nu sunt de ajuns. Sunt necesare cunoștințe furnizate de laboratoarele de cercetare și foarte puțini părinți au acces la așa ceva.

Cel mai adesea ne lăsăm conduși numai de intuiție, obiceiuri și/sau de moda vremii, fără să avem cunoștințe concrete. De pildă, dacă cineva ne spune: „Prietenă mea l-a învățat pe bebelușul ei limbajul semnelor și e foarte bine, acum plânge mult mai puțin, căci se poate face înțeleș!“, nu avem nicio certitudine că formula poate funcționa, într-adevăr. Nu putem generaliza lucrurile plecând de la un singur exemplu! Ne putem încrede într-o astfel de soluție doar dacă s-a făcut un studiu care „a evaluat“ cât de mult plâng niște copii de aceeași vârstă, care au învățat niște semne, în comparație cu alți copii de aceeași vârstă, care nu au învățat aceste semne, și, la final, s-a conchis că cei din primul grup chiar plâng mai puțin.

În privința educației copiilor, există păreri diferite, dar unele sunt convingeri, iar altele cunoștințe. În viața de zi cu zi, cel mai adesea, acest lucru e lipsit de consecințe, dar în cazul unui studiu serios, avem nevoie de un protocol pentru a clasifica problemele, este necesar un demers specific: un demers experimental. În acest caz, va exista un răspuns corect, căci știința ne poate ajuta să luăm o decizie în cunoștință de cauză. Această carte este utilă tuturor persoanelor care contribuie la dezvoltarea copiilor (părinților, bunicilor), dar va fi de folos mai cu seamă „profesioniștilor“ (personalului didactic) din creșe și grădinițe care trebuie să-și discute practicile la nivel de echipă și să-și justifice metodele pedagogice.

Héloïse Junier îi invită pe aceștia să-și spună deschis părerea despre diverse subiecte educative. Autoarea cunoaște bine argumentele fiecăruia. La sfârșit, ea va oferi cel mai potrivit răspuns, care ține cont de cunoștințele științifice actuale. Ea îl va îndruma pe cititor oferindu-i dovezi în sprijinul afirmațiilor sale, care sunt rezultatul celor mai recente concluzii ale cercetătorilor din domeniu. Stilul ei plin de umor face știința mult mai digerabilă.

Educația nu mai este o problemă de alegere întâmplătoare, ci rodul gândirii. Practicile folosite la creșă și în creșterea copiilor mici sunt rezultatul unor îndelungate experiențe, doar că nu toate aceste practici au fost supuse unei evaluări atente și documentate în privința consecințelor lor. După ce vor citi această carte, specialiștii din domeniu (dar și părinții) vor face alegeri în cunoștință de cauză, ceea ce va contribui la coeziunea echipei de îngrijire și educare, de care copiii mici au mare nevoie.

Fie că vor fi PRO, fie că vor fi CONTRA, alegerile luate vor avea o bază rațională.

Josette SERRES

Doctor în psihologia dezvoltării și
coordonator de proiecte la CNRS

Introducere

După ce am terminat de scris volumul *Guide TRÈS pratique pour les pros de la petite enfance* (*Ghid FOARTE practic pentru specialiștii în copilăria mică*, 2018), m-am gândit să-mi încerc din nou norocul și să vă propun o nouă provocare: aceea de a trece în revistă dezbaterile care animă comunitatea specialiștilor din domeniul educației timpurii, în lumina cercetărilor științifice: „Sunteți pro sau contra atașării de copii (când e vorba despre educatori)?“, „Pentru sau împotriva ca micuții să-și înceapă masa mâncând mai întâi desertul?“, „Pro sau contra ideii de a le vorbi micuților despre propriile emoții?“ etc. Care ar fi rostul acestui demers? Să renunțăm la conflictele ideologice care ne blochează gândirea de prea mulți ani și să ne concentrăm asupra sensului practicilor cotidiene. Să dăm uitării acele coduri culturale care ni s-au întipărit în minte și să ne concentrăm atenția asupra nevoilor copilului. Știința are avantajul că ne oferă informații solide, fiabile, obiective și (în mare măsură) detașate de orice ideologie. Așadar, să profităm de acest lucru!

Eu, ca mulți alți autori, îmi doresc ca practicile educaționale din perioada copilăriei mici (dar și din altele) să se bazeze mai mult pe dovezi (*evidence based*¹), adică să se bazeze pe informații științifice probate, și nu pe discursurile unor bătrâni domni bărboși din secolul trecut. Specialiștii apreciază că abia peste câteva decenii cunoștințele obținute în laboratoarele de cercetare vor ajunge la ceea ce mie îmi place să numesc „viața reală“,

¹ Mai exact, „Evidence-based behavioral practice“ (EBBP).

adică la voi, la mine, la familie, la educatori și la copii. Durează mult prea mult! În așteptarea apariției noilor cunoștințe „de teren“ (care, sperăm noi, nu se vor pierde pe drum), anumite practici profesionale continuă să se bazeze pe convingeri vechi, înțepenite parcă într-o altă epocă. E ca și când oamenii de știință lucrează în laboratoarele lor pe un iPhone de ultimă generație, echipat cu 4G, în timp ce noi, pe teren, ne chinuim cu unul dintre primele modele de telefoane mobile. E foarte frustrant, nu-i așa? Tocmai de aceea consum atâta energie (ca și alții, de altfel), ca să creez o punte între universul cercetării științifice și cel de pe teren, prin conferințe, perfecționări sau publicații.

Să nu ne mai întindem atâta la vorbă și să trecem la fapte. A venit vremea să vi-l prezint pe noul meu bebeluș, adică această carte pe care o țineți în mâini (și ce carte!). Cartea este alcătuită din 30 de capitole, altfel spus 30 de probleme care frământă, de multă vreme, cu intensități diferite, comunitatea „profesioniștilor“ din domeniul copilăriei timpurii. În cazul fiecărei probleme abordate, vă propun să faceți deosebirea între punctul de vedere al adultului și cel al copilului: după cum veți constata, acestea sunt deseori contradictorii. Am dotat unele dintre capitole cu câte o „trusă cu idei“, care vă vor ajuta să aplicați aceste informații noi în viața de zi cu zi. Sunt pe deplin conștientă că realitatea din teren nu ne permite întotdeauna să răspundem nevoilor fundamentale ale copiilor. Pot fi atât de numeroase (și copiii, și nevoile!)! Important este să facem tot posibilul să găsim permanent compromisuri între constrângerile umane și materiale și ceea ce le trebuie copiilor ca să se simtă bine lângă noi. Pentru cei mai ambițioși dintre voi, care vor să consulte sursele științifice menționate, am avut grijă să indic o mare parte dintre referințele bibliografice (să-mi spuneți ce părere aveți despre asta!). Ca să fie mai ușor de „digerat“ toate informațiile și pentru că știu că lucrările de specialitate sunt adesea prea serioase, am încercat să vi le prezint cu puțin umor și cât mai omenește posibil.

Înainte însă să vă cufundați în lectura acestei cărți, precum un turist bronzat care se aruncă în apa străvezie a Mediteranei (parcă mă văd deja acolo!), am vrut să vă atrag atenția asupra unui lucru. Este posibil ca anumite părți din această carte să vă tulbure sau să vă irite, căci acestea zdruncină decenii întregi de practici pe care le-am considerat indiscutabile. Și e cât se poate de firesc acest lucru. Cu toate acestea, este foarte probabil ca în final să cădem de acord — mai mult sau mai puțin —, căci avem un țel comun: să favorizăm practicile care răspund înainte de toate interesului copilului. Nu vom putea ajunge la acest consens decât dacă acceptăm — și voi, și eu — să renunțăm la toate convingerile, temerile, certitudinile, codurile culturale și valorile noastre educative și să ne concentrăm asupra unuia și aceluiași obiectiv: binele acestor mici ființe în formare. Ceea ce nu e deloc simplu, sunt convinsă!

Sunteți dispuși să vă asumați această provocare?

Sper ca într-o bună zi să am plăcerea să discut cu voi, față în față.

Héloïse Junier

Atenționare

(foarte serioasă)

Această carte se adresează exclusiv persoanelor care:

- au umor (dacă nu râdeți niciodată la glumele celor din jur — nici măcar la cele mai bune —, puteți închide imediat cartea și o puteți da unuia dintre colegi sau prieteni, care e mai amuzant);
- sunt dispuse să se îndoiască de practicile și convingerile lor, chiar și de cele mai înrădăcinate;
- sunt dispuse să renunțe la valorile lor pedagogice și culturale și să pună în centrul preocupărilor lor datele științifice și interesul copilului;
- cred în știință și în descoperirile științifice;
- sunt animate cu adevărat de dorința de a apăra cu orice preț interesele copilului;
- au toată disponibilitatea necesară (căci vor avea nevoie de multă energie pentru a duce la bun sfârșit lectura acestei cărți).

NB: După cum veți vedea, pe parcursul cărții există note în subsolul paginilor. Acestea sunt de două tipuri. Fie este vorba despre anumite precizări (pe care trebuie să le parcurgeți urgent), fie despre referințe bibliografice (destinate celor mai curajoși dintre cititori care își doresc să studieze literatura de specialitate). Ca să vă fie mai ușor să le deosebiți, veți vedea că există un mic „R“ în dreptul notelor care trimit la Referințe bibliografice.

Partea 1

La masă

Cred că în acest caz aş fi
mai degrabă „contra”...



Capitolul 1

Sunteți pro sau contra ideii de a-l bate la cap pe copil să guste din mâncare?

.....
PRO – Păi, dacă nu gustă din acest piure verzui și suculent de broccoli, care ar face să se lingă pe degete un întreg regiment de copii pofticioși, cum ar putea ști dacă îi place sau nu?

CONTRA – E inutil să insistăm. Mirosul și aspectul felului de mâncare îi sunt de ajuns ca să-și facă o părere despre ce îl așteaptă.

BONUS – Data viitoare îi voi oferi melcișori și pâine, și cu asta basta!

Părerea mea: CONTRA, firește. Este în regulă să-i propui unui copil să guste un fel de mâncare. Să insiști sau să-l forțezi să mănânce nu e în regulă. Dacă ne dorim ca micuțul să aibă o relație pozitivă cu mâncarea, este esențial să-i respectăm liberul-arbitru.
.....

SITUAȚIE

E ora mesei. Bucătăreasa de la creșă așază pe masă, în fața lui Valentin, o farfurie cu mâncare apetisantă de dovlecei. Copilul se strâmbă și spune: „Câh! Nu e bună!”¹. Adultul răspunde:

¹ Spontaneitatea copiilor mici — care, uneori, deși e amuzantă, devine insuportabilă pentru noi, adulții — este rezultatul lipsei lor de inhibiție, cauzată de imaturitatea lobului frontal. Copiii nu vor să ne rănească sau să ne provoace, ei ne spun pur și simplu ce gândesc. Exact ce gândesc. O adevărată lecție de autenticitate, nu credeți?

„De unde știi că nu-ți place, dacă nici n-ai gustat-o? Hai, ia măcar o gură!“. „Nu! Nu vreau!“, spune puștiul. „Valentin, trebuie să guști! Nu ai de gând să mănânci nimic?!“, insistă femeia. „NU!“, răspunde copilul...

CE GÂNDEȘTE ADULTUL

„Sunt dezamăgită că nu gustă mâncarea, căci speram să-i fac o plăcere, când i-am pus farfuria în față. Părea să-i fie foame! Faptul că refuză să guste felurile de mâncare pe care le gătesc este lipsă de bunăvoință, lipsă de respect. Mă simt jignită. Ceea ce e cel mai rău este că sunt sigură că i-ar fi plăcut! Cum vor reacționa părinții lui diseară, când le voi spune că nici nu s-a atins de mâncare? Vor crede că sunt o nepricepută care nu e în stare să-l convingă pe copil să mănânce...“

CE GÂNDEȘTE COPILUL

„Nici mie nu-mi plac anumite lucruri, așa cum nici ție nu-ți plac altele. Când am văzut în farfurie chestiile alea verzi, fleșcăite, mi-a pierit tot cheful să mănânc. Nu vreau să gust mâncarea, dar nu fac asta ca să te necăjesc. Nu vreau să gust, pentru că mi se face greață. Și cu cât insiști mai mult, cu atât simt cum mi se strânge mai tare stomacul și n-am niciun chef să gust.“

DE CE NU TREBUIE SĂ INSISTĂM CA UN COPIL SĂ GUSTE MÂNCAREA?

Există riscul ca micuțul să asocieze hrana cu o emoție neplăcută. Este esențial ca hrana să rămână o plăcere și ca micuțul să nu fie constrâns să mănânce alimente care nu-i plac. Unora dintre copiii care sunt forțați să guste sau să mănânce le poate fi greață la fiecare

îmbucătură. Aceștia pot risca să aibă, pe termen lung, o relație neplăcută cu mâncarea.

Stadiul neofobiei alimentare. Pe la vârsta de doi ani, poate apărea o perioadă de așa-numită neofobie alimentară. Copilul refuză să guste și să mănânce alimentele care îi sunt oferite. El le analizează cu multă atenție, le plimbă prin farfurie, dar refuză să le pună în gură. Cu cât adultul va adopta o atitudine mai destinsă (precum cea a unui turist în șlapi care privește marea), cu atât mai repede va trece această fază.

Copilul este atras, în mod natural, de alimentele grase și dulci (mai târziu vom vorbi despre aspectul dietetic). Diferite studii subliniază apetitul natural al copiilor pentru alimentele grase și dulci^{1R}, al căror gust seamănă cu cel al laptelui matern. Nu e vorba despre lăcomie, ci despre instinct!

Copilul respinge în mod firesc legumele verzi (ghinion!). Pe lângă faptul că au un miros neplăcut și nu arată prea bine în general, legumele nici nu sunt la fel de hrănitoare ca alte alimente. Or, copiii, mai cu seamă cei foarte mici, au tendința de a prefera alimentele care le potolesc foamea foarte repede. Și, în plus, de parcă n-ar fi fost de ajuns, cei mici resping în mod natural gustul amar — iar legumele verzi sunt cel mai adesea amare²!

Nu gustăm orice — aceasta este o problemă de supraviețuire! Copiii mici sunt programați să evite legumele verzi. Motivul pare a fi faptul că mulți dintre strămoșii noștri au murit punând în gură vegetale toxice. Așadar, să guști un aliment necunoscut nu este un fapt lipsit de risc, ceea ce le trezește instinctul de conservare, mai ales dacă este la fel de verde precum Hulk³!

¹ A. Drewnowski, „The science and complexity of bitter taste“, *Nutrition Reviews*, 2001, vol. 59, nr. 6, pp. 163–169.

² De altfel, unii copii au o sensibilitate deosebită la gustul amar.

³ Hulk, un supererou de benzi desenate, este un monstru umanoid mutant, verde, iradiat, cu o forță incredibilă și care nu își poate controla furia. (*N. trad.*)

Cu cât ne forțăm mai mult copilul să mănânce, cu atât mai mari sunt șansele să devină „exagerat de pretențios”¹. Un studiu publicat în 2020 în revista *Pediatrics*^{2R}, la care au participat peste 300 de familii, constată că este contraproductiv să forțezi un copil să mănânce și că acest lucru sporește riscul ca acesta să devină extrem de pretențios. Autorii susțin că, pentru a favoriza disponibilitatea copilului de a mânca o mai mare diversitate de alimente, adulții trebuie să sporească preferințele alimentare ale copilului în perioada copilăriei timpurii, înainte de vârsta de patru ani, lăsându-i pe copii să pună mâna pe alimente, dar fără a-i forța să le pună în gură.



TRUSA CU IDEI

- Gustați un aliment în fața copilului și manifestați-vă plăcerea de a-l mânca (fără să exagerați!); acest lucru îl poate convinge pe cel mic că alimentul pe care vreți să i-l oferiți nu este toxic.
- Încurajați-l să guste: „Mie îmi plac foarte mult dovleceii, sper să-ți placă și ție!”, „Ai să vezi, dovleceii sunt foarte buni!” sau: „Poți să guști și, dacă nu îți plac, poți să-i scuipi în farfurie”.
- Continuați să-i prezentați alimentele, în același fel, fără să le amestecați între ele (acest lucru este posibil în general acasă — multe creșe folosesc sistemul cu mâncare congelată). Copiii mici preferă să le fie oferite alimentele separat pe farfurie, pentru că așa reușesc să le identifice mai ușor (această atitudine prudentă pare să fie moștenită de la strămoșii noștri).

¹ „Picky eating”, în engleză (pretențios, mofturos).

² C. Fernandez, H. McCaffery, A.L. Miller, „Trajectories of picky eating in low-income US children”, *Pediatrics*, 2020, 145(6).

- Studiile arată că este bine să-i prezentăm unui copil același aliment de 8 până la 11 ori pentru a spori șansele ca acesta să accepte să-l guste. Cu cât copilul va putea vedea și pipăi alimentul mai des, cu atât mai mult se va familiariza cu el și nu îl va mai percepe drept un pericol.

„COPIILOR LI SE PARE SUSPECT CÂND ÎI OBLIGĂM SĂ MĂNÂNCE LEGUME“

„Copiii mici au o relație foarte directă cu hrana. Ei sunt foarte sensibili la caracteristicile senzoriale ale alimentelor pe care le mănâncă și la măsura în care îi satură. [...] Când îi obligăm să mănânce legume, li se pare suspect: *Dacă mă obligă să le mănânc, înseamnă că sunt îndreptățit să refuz.*^{*1R}”

Sandrine Monnery-Patris este cercetător la INRA, în cadrul Centrului de Științe ale Gustului și Alimentației (UMR 1324) din Dijon.

TENTAȚI-I SĂ GUSTE!

Pentru a gădila papilele gustative ale unui copilăș infometat, pregătiți cu multă atenție locul unde va mânca: decorați masa, alegeți farfuri frumoase, aranjați frumos alimentele în farfurie. Folosiți-vă imaginația și creați scene cât mai spectaculoase (un vulcan în piureul de legume)!

¹ Citat din comunicatul de presă al organizației producătorilor de fructe Interfel „Comment encourager les enfants à consommer des fruits et légumes frais?“, 2015 [online].