

## THE PLACE AND ROLE OF STORIES IN THE NUTRITIONAL EDUCATION OF CHILDREN

*Maria Dorina Pașca, Assoc. Prof., PhD, University of Medicine and Pharmacy, Tîrgu Mureș and Gabriela Iordăchescu, Assoc. Prof., PhD, "Dunărea de Jos" University of Galați*

*Abstract: Healthy food represents a "sine qua non" condition in maintaining a body, a soul and mind at excellence parameters from bio-psycho-social view.*

*In this context, the way of educational approach, starts from the age at which the story represents the world, and the child report itself at it, perceiving it thru the light of his personality.*

*So, the existence of a place and role of narration in child nutritional education, represents a new way that focus on demeanor – attitude – behavior, starting why not, from the 5 W (when?, where?, how?, how much?, why?), receiving in time a healthy life style and not only that.*

*Keywords: child, nutrition, education, story, interdisciplinarity*

Nevoia de a înțelege raportarea omului la hrană, determină existența unui comportament adecvat cât și a unei atitudini în concordanță cu modalitățile ce determină dezvoltarea și evoluția umană sub acest aspect structural. Astfel, continuând identitatea conceptuală anterioară, din punct de vedere psihologic, impactul unor produse, în cazul nostru a celor vegetale fermentate lactic, asupra stărilor afective a unei persoane, incumbă o anumită atitudine comportamental-umană, determină o reacție ce poate contura un element de personalitate.

În acest context, trăirile și sentimentele afective, codificate în cazul nostru, special prin emoții și plăceri, determină, dar mai ales produc impactul dorit din partea unor produse ce se constituie ca elemente sine-qua-non necesare hrănirii unei persoane. Mesajul transmis înmagazinează experiențe și evenimente ale vieții care decodifică cei 5 W (când? cum? unde? cât? de ce? ) prin prisma cauzei (C) și a efectului (E) atunci când creem sau nu, vulnerabilități ale produselor vegetale.

Este momentul în care, impactul are loc asupra secvenței cognitive a inteligenței emoționale umane, prin acceptarea sau neacceptarea, mesajului ce poate schimba atitudinea, sau din contră, să tensioneze și mai mult un dezechilibru nutrițional/alimentar.

Cu alte cuvinte, **tradiția** poate juca rolul în a echilibra emoția și plăcerea, marcând totodată itemul necesar menținerii sănătății, fapt constatat prin existența elementului de educație, mergând de multe ori spre autoeducație și autoinstruire.

Să nu ne mirăm că în aceste cazuri, emoția și plăcerea în special contruiește, amplificând dorința de a consuma și de a fi „de facto” pionul principal al schimbării atitudinal-comportamentale față de produsele vegetale fermentate lactic, în cazul nostru.

Astfel, în periplul construcției afective, **percepția** sub varii aspecte a produselor, (cereale, fructe și legume) se poate decodifica însăși cu decodificarea noastră ca indivizi (vârstă,

sex, ocupație, mediu de proveniență, religie, status educațional) dând certitudine atitudinii față de nutrimentul respectiv. Aici, cu siguranță putem vorbi despre cultura individului asupra **grâului**, cel de la sat (țară) venerându-l prin sărbătorile legate de geneza pământului ca și germinare- dând viață, primăvara, pe când citadinul are doar informația prin care „este o cereală, ingredient la modă, mă ajută să mă mențin în formă”, practic, este o obligație nutritivă.

Unde este plăcerea? Când apare ea?

Poate atunci când emoția transmisă prin tradiție, este percepută ca plăcere. Amintindu-și consumatorul de zeița Ceres și coșul abundenței impactul produsului va fi cel scontat, adică mesajul transmis, incumbă deja plăcerea ca factor al menținerii.

Vom consuma sub acest aspect, mai multe cereale? Categorie da, atunci când le cunoaștem efectul nu numai nutritiv ci și afectiv asupra minții și trupului nostru.

În aceeași categorie a produselor vegetale fermentate lactic, se încadrează și **fructele și legumele** în așa fel încât chiar și percepția lor cromatică, poate declanșa plăcerea.

Percepute estetic, **fructele** transmit o emoție însoțită de plăcerea de a le savura. În general ele sunt: cărnoase, zemoase, dulci, înmiresmate, viu colorate, fiind chiar senzuale și afrodisiace astfel încât mesajul lor este unul benefic, pozitiv și optimist, spunându-ți și îndemnându-te parcă să exclami: „Hei! Sunt aici! Mănâncă-mă! Desfă-te cu mine! Crează-ți plăceri!”, noi ca ființe neputând a rămâne insensibili și pasivi.

Dar și aici, pe lângă tradiția de a mânca/ consuma fructe și legume în anumite perioade ale anului (anotimpuri, zile speciale) impactul lor asupra consumatorului poate și este de cele mai multe ori diferit.

Astfel, cel de la sat (țară) – va culege fructele din pomii ce-i are în grădină sau livezi și va și scoate și sorta legumele din locurile lor de cultivare, pe când același citadin le va lua de pe raftul magazinelor, alegându-le poate după: mărime, culoare, formă și miros, fără a-i satisface plăcerea de a percepe afectiv fructul sau leguma respectivă. Și poate, devine explicabil atunci gestul orașeanului consumator care vrea câteodată „să-și adune singur legumele și să culegă fructele dintr-o grădină de la țară”. Ne întoarcem la tradiție? Cu siguranță da, atunci când simțim că mărul e doar „perfect roșu” și mai puțin „biblic” iar ciorchina de strugure cântărește poate un kilogram și doar atât.

În astfel de cazuri, impactul e necesar a fi perceput din perspectiva **educației**, în așa fel încât menținerea sănătății să devină un atu al evoluției umane. Pornind de la cei **mici** care savurează și mănâncă „**povești**” vom începe a le spune, declanșând cogniția (cunoașterea) și atitudinea comportamentală, indiferent de țara, culoarea și limba vorbită de aceștia, iar celor **mari, adulților**, le vom satisface apetitul prin „**cărțile de bucate**” conștientizându-le necesitatea unei vieți sănătoase prin calitatea sa, făcând din bucătărie, nu numai locul de pregătire a mesei ci și sanctuarul acestuia fiind totodată și locul de reunire al familiei căci hrana ca și servitul mesei sunt necesar a fi momentele de perpetuare a tradiției cumulând identități evolutive și valorice recunoscute.

Și dacă, dezvoltând pe lângă plăcerea de a găti și mânca sănătos și pe aceea de a asculta povestea ce-și aduce personajele din grădina de legume sau din livadă, atunci cu siguranță indiferent de vârstă, tu consumatorul, vei savura, gurmând fiind un frigider sau o cămară „bine echipată” ce ți se va pune la dispoziție. Și-n această călătorie de poveste având alături plăcerea, sănătatea și curiozitatea consumatorului, totul este posibil.

Și pentru că toamna adunăm roadele, vom începe cu „O poveste la... borcan” (Pașca M.D. – 1996)

În cămara TOAMNEI e liniște. Borcanele stau rânduie pe rafturi, paturi. Da, ce rafturi! Zici c-ar fi bagaje-n zbor, pentru-n tur cu avion:

Cu manșete etichete

și

desene cu catrene.

Uite! Aici e lumea **dulcețurilor**. Doamne, ce de borcane! Cu gâturi înalte și subțiri ca de prințese ce te privesc de la... celofan în sus. Și ce la modă sunt fundele lor! Da, ce gust au toate!

- Mi-s **cireașa** cea amară
- Eu sunt **piersica** cea rară,
- Eu sunt **vișina** cea prinsă

În vecini cu mine, **para**

E colegă toată vara.

Apoi, vine raftul din mijloc. Aha! Aici culoarea e alta. Așa combinație, oho!!!

**Gogoșari** – pantofari,

**Ardei** de-i vrei

**Castraveți** - isteți

**Pătlăgele** cu mărgele,

**Vinete**, hai du-te cu **ardeiul iute**

**Ceapă** de apă,

**Morcovi**, **pătrunjei** mititei și...

Ce mai! Un **ghiveci** întreg. Stau săracele **legume**, fără nume și tocate și tăiate, în cuptor, în pat de dor, și-apoi iute, sus pe raft, numai bune de mâncat.

Greu e în cămara TOAMNEI! Nici nu pot privi în jos. Stau cu burțile cleiate-n geam:

**Castraveții** cei murați

**Gogoșari** felii tăiați

și

**Ardei** umpluți cu **varză**

Prinși în celofan c-o rază.

Ei poftim!

Dorm cu toții-o IRNĂ- ntreagă. Pline, fine, dolofane și grășane, să se vadă. Asta da, zic și eu... borcaniadă!

Capu-mi este calendar. Ce să-i faci. În lumea bună a borcanelor, spălat să fi și-s gata și pe tine, să te pună la păstrat: tuns, frezat și pieptănat. Dar, alege, unde vrei? La **dulcețuri**, **gem**, **zacuscă** sau **murat** într-o poveste prinsă-n zbor pe-o manșetă etichetă, cu desene și catrene?

O poveste? Ura! O-nchid într-un borcan și la IARNĂ-o iau cu mine. De! Toată ziu prinde bine. Nu-i așa?

Apoi,

Îți zâmbesc și-ndrăznesc,

Să-ți spun lună, poftă bună

La povestea din... BORCAN.

Continuând cu... **LIVADA** (Pașca M.D. – 2008).

E toamnă. Soarele își face loc cu greu printre brațele **LIVEZII**. Pline de rod și Doamne, ce mireasmă au degetele toamnei. Pomii stau la sfat de dimineață. Care e vestea? Păi, scările, coșurile și vorbele copiilor le-au auzit aseară. Spuneau doar atât „măine culegem”.

- N-am să las o nucă, să se desprindă din coama mea de crengi și frunze, făcu războinic, **NUCUL**.

- Mi-e indiferent. Tot gem de prune o să ajung. Acum sau mai trziu mă voi acri ca o ... **PRUNĂ**.

- Ce bucurie pe copii! Le voi spune povești cu merele de aur, Albă ca Zăpada și-apoi, copt, necopt nevoie mare, la cuptor sau în compot. Da, bun, proaspăt și la iarnă cine-o fi?

**MĂRUL**- măcar!

- Ce mă fac, începu să plângă para. Toți vor spune”Pică pară mălăiață în gura lui Nătăfleță”. Eu să trag toate ponoasele pentru toți, tot eu. Of! of! Of!. Rău e să fii... **PARĂ**.

Soarele se-ngrozi și se ascunse repede după un nor. Ce ți-e și cu pomii aștia. Vorbesc de parcă ar fi oameni!

- Ia spală-i norule și potolește-i ! mai adăugă soarele privind livada.

Și ultima ploaie spală gândurile **LIVEZII**, umplând coșurile cu picuri de rod bogat.

În continuare rămânem o clipă de poveste în grădina de legume pentru: **Feciorii împăratului** (Pașca M.D.- 1993).

În grădina de legume e liniște. E ora de somn pentru toată lumea. Doar mătușa **gulie** se uită cu grijă spre florea soarelui. Oare când și-o fi întors pălăria?

Din stratul vecin auzi șoapte. Cine nu respectă orele somnului de după amiază? Iar **MORCOVUL** și **PĂTRUNJELUL**? Iar cântă și vorbesc?

Și mătușa **gulie** își aminti de cele aflate de la bunica ei:

- Cică, un împărat trăia odată într-o împărăție îndepărtată, mândru de feciorii lui. Nu le pusese nume, căci nu erau alții mai mândri ca ei, înalți, frumoși și cu pletele lăsate pe umeri. Și pe zi ce trecea, se făceau tot mai frumoși, așa că împăratul, temându-se de sfârșitul vieții, le spuse:

- Dragii mei, în grădină sunt bine ascune comorile împărăției. Ale voastre sunt după moartea mea. Nu le veți stăpâni și folosi decât dacă le căutați împreună. Dacă nu-mi ascultați cuvântul, vă veți preface în **verdețuri**, iar comorile vor fi de negăsit. Să le căutați cu băgare de seamă.

Dar, neascultătorii împăratului, lacomi cum erau, se și apucară de lucru, singuri. Și cu cât săpau mai adânc, comorile erau de negăsit, iar ei, unul se fgăcea tot mai alb și subțire de mânie, iar celălalt roșu și îndesat de supărare. De pletele lor ce să mai vorbim- Încetul cu încetul se făceau tot mai verzi și mai crestate.

**Se spune că împăratul** dimineața negăsindu-și feciorii, coborî supărat în grădină unde văzu două verdețuri noi după frunză. Își recunosc **feciorii** și numai pe dată le dădu nume:

- Celui alb și slab ca un lujer- **PĂTRUNJEL**- iar celui roșu și voinic ca un urs- **MORCOV**.

De atunci se tot aude gălăgie după amiază.

Oare le-o fi găsit? Facu mătușa **gulie** nemaiauzind nimic din partea lor de grădină, sau dorm obosiți?

Și pentru Vară- Varză (Pașca M.D.- 2004).

Într-o bună zi în grădina de legume apărură două frunzulițe verzi late și lucioase. Coccoțate pe un picior-cotor, adunau toată apa din grădină. Setoase mai erau! Oare ce-or fi mâncat?

Apoi, nu-și mai terminau frunzele nu știu ce de povestit. Despre vreme? Despre flori? Nu știu! Doar, că tot timpul stăteau adunate ghem ca pisica la soare. Și cum creșteau parcă tot mai adunate erau de nici soarele nu le mai vedea bine.

Așa se făcu că într-o zi apăru ca cea mai mare și mai grasă dintre toate suratele din **grădină**. Când o văzură gata, gata să plesnească, doar vecina din dreapta, **salata** cea grăbită, îndrăzni s-o întrebe:

- Da, cine ești surioară? De unde vi că tare sete-ți este și tot adunată stai? Nu ți-ai găsit vorbă cu nimeni.

Clipind des din două frunze, spuse așa, ca s-o audă întreaga **grădină**:

- Dragă vecină, eu sunt soră bună cu **conopida** și mătușă mi-e **gulia**, iar pe tine **salato**, te știu ca ruda săracă.

Îmi croiesc din frunze rochii noi și n-am timp de vorbă. Cine să țină moda dacă nu eu? Beau doar apă și de-ai ști ce greu găsesc sandale pentru picior-cotor! Numele meu a fost să fie VARĂ, dar o albină i-a zumzăit mării printre frunze și mi-a zis... VARZĂ.

Astfel, află toată grădina că VARZA nu-i nici floare și nici de neam împărătesc, doar soră bună cu conopida și-o neobosită croitoreasă.

Sub asemenea auspicii, povestea devine un suport educațional privind actul nutrițional în sine, purtând în timp, un stil de viață sănătos, pornind chiar de la, de ce nu, secvența interdisciplinarității în realizarea optimă și eficientă a procesului de cunoaștere, determinând o conduită, atitudine și comportament alimentar, bazat pe: înțelegere, acceptare, implicare, determinare și responsabilitate, toate raportate la copil, el fiind în acest context „personajul principal” al mesajului: „Mens sana in corpore sano.”

## BIBLIOGRAFIE

1. Iordachescu, G. (2006) – Psihologia alimentatiei, Ed. Academica, Galati
2. Pașca, M.D. (1993) – Alfabetul se învață din povești, Ed. Tipomur, Tg. Mureș;
3. Pașca, M.D. (2004) – Alfabetul se învață din povești, ed. aII-a, Ed. Odeon, București;
4. Pașca, M.D. (1996) – O poveste la... borcan, Ed. Tipmur, Tg. Mureș;
5. Pașca, M.D. (2008) – Povestea terapeutică, Ed. V& Integral, București;
6. Pașca, M.D. (2009) – Elemente de pedagogie nutrițională, Ed. University Press, Tg. Mureș;
7. Pașca, M.D. (2010) – Mâncărurile găsite în povestea și basmul românesc, Ed. Ardealul, Tg. Mureș.