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

Maria Dorina Paşca, Assoc. Prof., PhD, University of Medicine and Pharmacy, Tîrgu Mureş and Gabriela Iordăchescu, Assoc. Prof., PhD, "Dunărea de Jos" University of Galaţi

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 înţelege raportarea omului la hrană, determină existenţa unui comportament adecvat cât şi a unei atitudini în concordanţă cu modalităţile ce determină dezvoltarea şi evoluţia umană sub acest aspect structural. Astfel, continuând identitaea 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 reacţie ce paote contura un element de personalitate.

În acest context, trăirile şi sentimentele afective, codificate în cazul noatru, special prin emoţii şi 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 experienţe şi evenimente ale vieţii care decodifică cei 5 W (când? cum? unde? cât? de ce?) prin prisma cauzei (C) şi a efectului (E) atunci când creem sau nu, vulnerabilităţi ale produselor vegetale.

Este momentul în care, impactul are loc asupra secvenţei cognitive a inteligenţei emoţionale umane, prin acceptarea sau neacceptarea, mesajului ce poate schimba atitudinea, sau din contră, să tensioneze şi mai mult un dezechilibru nutriţional/alimentar.

Cu alte cuvinte, **tradiţia** poate juca rolul în a echilibra emoţia şi plăcerea, marcând totodată itemul necesar menţinerii sănătăţii, fapt constatat prin existenţa elementului de educaţie, mergând de multe ori spre autoeducaţie şi auotinstruire.

Să nu ne mirăm că în aceste cazuri, emoţia şi plăcerea în special contruieşte, amplificând dorinţa de a consuma şi de a fi „de facto" pionul principal al schimbării atitudinal-comportamentale faţă de produsele vegetale fermentate lactic, în cazul nostru.

Astfel, în periplul construcţiei afective, **percepţia** sub varii aspecte a produselor, (cereale, fructe şi legume) se poate decodifica însăşi cu decodificarea noastră ca indivizi (vârstă,

BDD-A23233 © 2016 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.108 (2026-11-18 00:53:25 UTC)

sex, ocupaţie, mediu de provenienţă, religie, status educaţional) dând certitudine atitudinii faţă de nutrimentul respectiv. Aici, cu siguranţă putem vorbi despre cultura individului asupra **grâului**, cel de la sat (ţară) venerându-l prin sărbătorile legate de geneza pământului ca şi germinare- dând viaţă, primăvara, pe când citadinul are doar informaţia prin care „este o cereală, ingredient la modă, mă ajută să mă menţin în formă", practic, este o obligaţie nutritivă.

Unde este plăcerea? Când apare ea?

Poate atunci când emoţia transmisă prin tradiţie, este percepută ca plăcere. Amintindu-şi consumatorul de zeiţa Ceres şi coşul abundenţei impactul produsului va fi cel scontat, adică mesajul transmis, incumbă deja plăcerea ca factor al menţinerii.

Vom consuma sub acest aspect, mai multe cereale? Categoric da, atunci când le cunoaştem efectul nu numai nutritiv ci şi afectiv asupra minţii şi trupului nostru.

În aceeaşi categorie a produselor vegetale fermentate lactic, se încadrează şi **fructele** şi **legumele** în aşa fel încât chiar şi percepţia lor cromatică, poate declanşa plăcerea.

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

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

Astfel, cel de la sat (ţară) – va culege fructele din pomii ce-i are în grădină sau livezi şi va şi scoate şi sorta legumele din locurile lor de cultivare, pe când acelaşi citadin le va lua de pe raftul magazinelor, alegându-le poate după: mărime, culoare, formă şi miros, fără a-i satisface plăcerea de a percepe afectiv fructul sau leguma respectivă. Şi poate, devine explicabil atunci gestul orăşeanului consumator care vrea câteodată „să-şi adune singur legumele şi să culeagă fructele dintr-o grădină de la ţară". Ne întoarcem la tradiţie? Cu siguranţă da, atunci când simţim că mărul e doar „perfect roşu" şi mai puţin „biblic" iar ciorchina de strugure cântăreşte poate un kilogram şi doar atât.

În astfel de cazuri, impactul e necesar a fi perceput din perspectiva **educaţiei**, în aşa fel încât menţinerea sănătăţii să devină un atu al evoluţiei umane. Pornind de la cei **mici** care savurează şi mănâncă „**poveşti**" vom începe a le spune, declanşând cogniţia (cunoaşterea) şi atitudinea comportamentală, indiferent de ţara, culoarea şi limba vorbită de aceştia, iar celor **mari**, **adulţilor**, le vom satisface apetitul prin „**cărţile de bucate**" conştientizându-le necesitatea unei vieţi sănătoase prin calitatea sa, făcând din bucătărie, nu numai locul de pregătire a mesei ci şi sanctuarul acestuia fiind totodată şi locul de reunire al familiei căci hrana ca şi servitul mesei sunt necesar a fi momentele de perpetuare a tradiţiei cumulând identităţi evolutive şi valorice recunoscute.

Şi dacă, dezvoltând pe lângă plăcerea de a găti şi mânca sănătos şi pe aceea de a asculta povestea ce-şi aduce personajele din grădina de legume sau din livadă, atunci cu siguranţă indiferent de vârstă, tu consumatorule, vei savura, gurmand fiind un frigider sau o cămară „bine echipată" ce ţi se va pune la dispoziţie. Şi-n acestă călătorie de poveste având alături plăcerea, sănătatea şi curiozitatea consumatorului, totul este posibil.

Şi pentru că toamna adunăm roadele, vom începe cu „O poveste la… borcan" (Paşca M.D. – 1996)

BDD-A23233 © 2016 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.108 (2026-11-18 00:53:25 UTC)

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

Cu manşete etichete
şi
desene cu catrene.

Uite! Aici e lumea **dulceţurilor**. Doamne, ce de borcane! Cu gâturi înalte şi subţiri ca de prinţese ce te privesc de la… celofan în sus. Şi ce la modă sunt fundele lor! Da, ce gust au toate!

- Mi-s **cireaşa** cea amară
- Eu sunt **piersica** cea rară,
- Eu sunt **vişina** cea prinsă

În vecini cu mine, **para**
E colegă toată vara.

Apoi, vine raftul din mijloc. Aha! Aici culoarea e alta. Aşa combinaţie, oho!!!

Gogoşari – pantofari,
Ardei de-i vrei
Castraveţi - isteţi

Pătlăgele cu mărgele,
Vinete, hai du-te cu **ardeiul iute**
Ceapă de apă,
Morcovi, **pătrunjei** mititei şi…

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

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

Castraveţii cei muraţi
Gogoşari felii tăiaţi
şi
Ardei umpluţi cu **varză**
Prinşi în celofan c-o rază.

Ei poftim!

Dorm cu toţii-o IRNĂ- ntreagă. Pline, fine, dolofane şi grăsane, să se vadă. Asta da, zic şi eu… borcaniadă!

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

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

Apoi,
Îţi zâmbesc şi-ndrăznesc,
Să-ţi spun lună, poftă bună
La povestea din… BORCAN.

Continuând cu… **LIVADA** (Paşca M.D. – 2008).

BDD-A23233 © 2016 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.108 (2026-11-18 00:53:25 UTC)

E toamnă. Soarele îşi face loc cu greu printre braţele **LIVEZII**. Pline de rod şi Doamne, ce mireasmă au degetele toamnei. Pomii stau la sfat de dimineaţă. Care e vestea? Păi, scările, coşurile şi vorbele copiilor le-au auzit aseară. Spuneau doar atât „mâine culegem".

- N-am să las o nucă, să se desprindă din coama mea de crengi şi 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 poveşti cu merele de aur, Albă ca Zăpada şi-apoi, copt, necopt nevoie mare, la cuptor sau în compot. Da, bun, proaspăt şi la iarnă cine-o fi?

MĂRUL- măcar!

- Ce mă fac, începu să plângă para. Toţi vor spune"Pică pară mălăiaţă în gura lui Nătăfleaţă". Eu să trag toate ponoasele pentru toţi, tot eu. Of! of! Of!. Rău e să fii… PARĂ.

Soarele se-ngrozi şi se ascunse repede după un nor. Ce ţi-e şi cu pomii aştia. Vorbesc de parcă ar fi oameni!

- Ia spală-i norule şi potoleşte-i ! mai adăugă soarele privind livada.

Şi ultima ploaie spălă gândurile LIVEZII, umplând coşurile cu picuri de rod bogat.

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

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

Din stratul vecin auzi şoapte. Cine nu respectă orele somnului de după amiază? Iar MORCOVUL şi PĂTRUNJELUL? Iar cântă şi vorbesc?

Şi mătuşa **gulie** îşi aminti de cele aflate de la bunica ei:

- Cică, un împărat trăia odată într-o împărăţie îndepărtată, mândru de feciorii lui. Nu le pusese nume, căci nu erau alţii mai mândri ca ei, înalţi, frumoşi şi cu pletele lăsate pe umeri. Şi pe zi ce trecea, se făceau tot mai frumoşi, aşa că împăratul, temându-se de sfârşitul vieţii, le spuse:

- Dragii mei, în grădină sunt bine ascune comorile împărăţiei. Ale voastre sunt după moartea mea. Nu le veţi stăpâni şi folosi decât dacă le căutaţi împreună. Dacă nu-mi ascultaţi cuvântul, vă veţi preface în **verdeţuri**, iar comorile vor fi de negăsit. Să le căutaţi cu băgare de seamă.

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

Se spune că împăratul dimineaţa negăsindu-şi feciorii, coborî supărat în grădină unde văzu două verdeţuri noi după frunză. Îşi recunoscu **feciorii** şi numai pe dată le dădu nume:

- Celui alb şi slab ca un lujer- **PĂTRUNJEL**- iar celui roşu şi voinic ca un urs- **MORCOV**.

De atunci se tot aude gălăgie după amiază.

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

Şi pentru Vară- Varză (Paşca M.D.- 2004).

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

BDD-A23233 © 2016 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.108 (2026-11-18 00:53:25 UTC)

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

Aşa se făcu că într-o zi apăru ca cea mai mare şi 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 eşti surioară? De unde vi că tare sete-ţi este şi tot adunată stai? Nu ţi-ai găsit vorbă cu nimeni.

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

- Dragă vecină, eu sunt soră bună cu **conopida** şi mătuşă mi-e **gulia,** iar pe tine **salato**, te ştiu ca ruda săracă.

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

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

Sub asemenea auspicii, povestea devine un suport educaţional privind actul nutriţional în sine, purtând în timp, un stil de viaţă sănătos, pornind chiar de la, de ce nu, secvenţa interdisciplinarităţii în realizarea optimă şi eficientă a procesului de cunoaştere, determinând o conduită, atitudine si comportament alimentar, bazat pe: înţelegere, acceptare, implicare, determinare şi 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. Paşca, M.D. (1993) – Alfabetul se învaţă din poveşti, Ed. Tipomur, Tg. Mureş;
3. Paşca, M.D. (2004) – Alfabetul se învaţă din poveşti, ed. aII-a, Ed. Odeon, Bucureşti;
4. Paşca, M.D. (1996) – O poveste la… borcan, Ed. Tipmur, Tg. Mureş;
5. Paşca, M.D. (2008) – Povestea terapeutică, Ed. V& Integral, Bucureşti;
6. Paşca, M.D. (2009) – Elemente de pedagogie nutriţională, Ed. University Press, Tg. Mureş;
7. Paşca, M.D. (2010) – Mâncărurile gătite în povestea şi basmul românesc, Ed. Ardealul, Tg. Mureş.

BDD-A23233 © 2016 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.108 (2026-11-18 00:53:25 UTC)