

## OPOWIEŚĆ O KONIKACH POLNYCH

### (The Grasshopper Story)

Marsha Dunn Klein OTR/L MED, FAOTA

Chciałabym podzielić się z Wami rodzinną opowieścią, która pomogła mi zrozumieć, jak mogą czuć się dzieci odczuwające niepokój przy próbowaniu nowych pokarmów.

Gdy moi synowie byli w wieku dziesięciu i trzynastu lat, wybraliśmy się do stanu Oaxaca w Meksyku, by uczyć się tam języka hiszpańskiego. Mieszkaliśmy i stołowaliśmy się u lokalnej rodziny. Przez cały miesiąc podawano nam tam naprawdę pyszne jedzenie, a ostatniego dnia gospodyni pojechała na targowisko i przywiozła do domu *niespodziankę*. „Co to jest?”, zapytaliśmy po hiszpańsku, próbując naszych sił w nowo poznawanym języku. Jej odpowiedź brzmiała: „chapulinas”. Musieliśmy to sprawdzić w słowniku, bo nie była w stanie przetłumaczyć tego na angielski. Okazało się, że chodzi o *koniki polne* – tak, naprawdę: *koniki polne*.

Chcieliśmy być uprzejmi, chcieliśmy docenić niespodziankę – ale koniki polne??! Poważnie?! Moje dzieci spojrzały na mnie, jakby chciały powiedzieć: „Mamo, TY próbujesz PIERWSZA”, więc zaczęłam się tym konikom polnym przyglądać. Przynajmniej, były martwe. To był dobry znak, bo słyszałam, że w niektórych częściach świata ludzie jedzą żywe owady. Kolejna rzecz: ich zapach przypominał zapach czosnku, a ja lubię czosnek. Jednakże wielka misa koników polnych była pełna *kawałków* – *kawałków głów, kawałków tułowi, kawałków odnóży, kawałków czutek...* kawałków! W tym momencie zaczęłam się poważnie niepokoić.

Zapytałam naszej gospodyni: „Jak mamy je jeść?” Pokazała mi, jak na mączną tortillę nakłada trochę guacamole, a następnie garść koników – tak, garść *kawałków* owadów – po czym składa tortillę i zajada ten przysmak! Potem całe towarzystwo spojrzało na mnie; nadeszła moja kolej na zjedzenie koników polnych.

Wzięłam tortillę i nałożyłam na nią MNÓSTWO guacamole. Następnie odważnie wymacałam w misce koniuszkami palców jeden *kawałek* owada, położyłam go na guacamole, złożyłam tortillę i zjadłam. Poczułam w ustach malutkie chrupnięcie, ale spodziewałam się tego, bo już wcześniej czułam palcami, że są chrupiące. Towarzystwo zachichotało, ale ja byłam dumna, że nie zakrztusiłam się ze wstrętu. Jednak moje zmagania nie dobiegły jeszcze końca. Te koniki polne to nie była tylko ciekawostka, przyniesiona rodzinie przyjezdnych „gringos” jako mała przekąska na spróbowanie – to miał być po prostu nasz obiad. Gdy więc nakładałam sobie już czwartą z kolei porcję, znów posmarowałam tortillę mnóstwem guacamole, ale nasypałam też odważnie całą kupkę *kawałków* koników polnych. Nie smakowały szczególnie źle ani dobrze, gdyż hojna ilość guacamole dominowała odczucia smakowe, były jednak wyraźnie chrupkie. Ostatecznie wszyscy przebrnęliśmy przez to doświadczenie ze śmiechem, robiąc na pamiątkę mnóstwo zdjęć.

Zdałam sobie później sprawę, że właśnie dane mi było doświadczyć, jak to jest być dzieckiem

odczuwającym niepokój przy próbowaniu nowych pokarmów – i odruchowo robiłam te rzeczy, które należy robić, by pomóc tym naszym małym przyjaciółom przełamać lęk. Najpierw spoglądałam na nowy pokarm i zadawałam kilka pytań. Powąchałam go i skojarzyłam jego zapach z zapachem, który już lubiłam (czosnkiem). Popatrzyłam, jak ktoś inny go zjada. Obmaciałam go palcami. Skosztowałam go w moim własnym tempie, dodając z początku mnóstwo guacamole i tortilli, by zamaskować niepokojący smak i fakturę. Stopniowo dodawałam więcej wywołującego niepokój jedzenia – w moim własnym tempie – i sama się nim nakarmiłam. Było dla mnie jasne, że gdyby ktoś inny nałożył kupkę koników polnych na łyżkę i próbował NAKARMIC MNIE, zakrzusiłabym się albo zwymiotowałabym i byłoby to bardzo złe doświadczenie.

Ponieważ byłam w stanie zrobić wszystko w moim własnym tempie, ostatecznie doświadczenie to wspominam pozytywnie (mimo że koniki polne być może nigdy nie znajdują się na liście moich ulubionych potraw!).

Musimy szanować niepokój dzieci, które boją się próbować nowych pokarmów. Musimy dać im dowiedzieć się czegoś o danym jedzeniu, zanim

go spróbują: niech zaobserwują nas jedzących oraz niech mają szansę poznać nowy pokarm za pomocą wszystkich zmysłów. Rodzice takich dzieci powinni sobie wyobrazić, że zawsze gdy dają im coś nowego do spróbowania, to tak jakby podawali im do zjedzenia konika polnego. Karmienie może okazać się łatwiejsze, jeśli przyjmujemy takie podejście: dla dziecka odczuwającego niepokój przy próbowaniu nowych pokarmów WSZYSTKO jest konikiem polnym.

W tej książce będziemy używać opowieści o konikach polnych jako punktu odniesienia przy opisywaniu naszych strategii wsparcia dla dzieci zaniepokojonych próbowaniem nowych pokarmów.



© Get Permission 2019