

Історія про коника

Grasshopper Story (Ukrainian)

Marsha Dunn Klein OTR/L, MEd, FAOTA

Деякі діти з великим захопленням куштують нову їжу, а інші – ні. Діти порізно «перевіряють» нові продукти. Більш обережні діти можуть спочатку спостерігати за тим, як ми їмо, брати їжу до рук і кидати на підлогу або нагодувати нею собаку. Вони можуть розчавлювати їжу між пальцями, або класти її в рот і випльовувати. Щоб досягти достатнього рівня комфорту з новими смаками та текстурами, діти використовують власні та неповторні методи дослідження. І вони є більш охочими пробувати нові продукти, якщо їм дозволяють досліджувати їх у власному темпі.

Мені особисто нагадали про цей процес дослідження, коли моя сім'я провела місяць в Оахаці, у Мексиці. Ми жили з місцевою сім'єю та вивчали іспанську у мовній школі. Перед самим від'їздом наша приймаюча сім'я з гордістю запросила нас на прощальну вечерю. На почесному місці святкового столу була нова страва, яку ми раніше не куштували. Я скористалася своєю нещодавно вивченою іспанською і запитала у господині: “Що це за нова страва?”. Вона з ентузіазмом сказала мені, що це «шампуліни», які, згідно з моїм зручним кишеньковим іспано-англійським словником, перекладалися як «коніки»!

Взагалі-то, я люблю гастрономічні

пригоди і люблю куштувати нові страви, але ж ... коніки? Серйозно? Подивившись у миску, я чітко побачила “частини” ... частини коника ... частини, які чітко визначалися... ноги ... тіла ... голови ... вусики!!!! Я зрозуміла, що раптом я стала ОБЕРЕЖНИМ ЇДЦЕМ! Принаймні, я була ОБЕРЕЖНОЮ щодо миски “з частинами” переді мною!!

І що цікаво, я помітила, що досліджувала цю нову їжу у спосіб, дуже схожий на підходи, які застосовують наші обережні їдці. По-перше, я спостерігала, як їх їсть сама господиня. Це була моя візуальна «репетиція». Вона намастила на тортілью (тонкий коржик) порцію гуакамоле (соус на основі авокадо), а потім рясно посипала усе коником (або його частинами). Потім вона склала тортілью вчетверо і відкусила. Господиня не тільки вижила, але й посміхнулася, і явно НАСОЛОДЖУВАЛАСЯ стравою. Я знала, що цей делікатес коштував їй зусиль та витрат, і мені потрібно було бути ввічливою та хоч трохи з'їсти. Але я також знала, що не здатна просто взяти це до рота! Мені потрібно було перевірити цю їжу... повільно... на «МОЇХ» умовах.

Я взяла миску з кониками, дослідила, як вони виглядають, а потім наблизилася до них настільки, щоб відчути запах. Їх посмажили і вони мали запах часнику. Носом я їх «скуштувала» здалеку. Ну добре, часник мені знайомий, я люблю часник... Я тицьнула пальцем у миску і нічого не вискочило на мене... Отже, вони НЕ були живі !! Досі все йшло нормально...

Імітуючи господиню, я взяла тортілью, щедро намастила її гуакамолем та заховала малесенький шматочок коника (одну чи дві частинки) у свою зелену суміш. Я склала тортілью вчетверо та обережно відкусила шматочок. На смак вона була (не дивно) - як гуакамолем, щось знайоме! Я

вижила! Ні в роті, ні у животі у мене нічого не стрибало! Я повторювала цю послідовність протягом вечері з дедалі більшими частинками коника, та поступово відчула текстуру, почула хрускіт під час кусання та відчула часник на смак. З часом, вони мені навіть почали подобатися та я закінчила вечерю зі знанням, що я спробувала, вижила, і навіть насолодилася кониками... справжніми кониками.

Подумайте про обережних дітей, яких ми знаємо. Багато з них мали обмежений або тривожний досвід з їжею. Ми, як дбайливі дорослі в їхньому житті, хочемо, щоб вони куштували нові продукти.

Щодня ми завзято пропонуємо їм нові аромати та смаки. Пам'ятайте, що для обережної дитини "Все є коником!!" Дайте дитині час, щоб познайомитися і навіть потоваришувати з новими смаками та текстурами їжі. Дітям потрібні репетиції, щоб побачити, як нові продукти їдять інші, і дослідити їх сенсорні властивості. Їм потрібно дозволити рухатися у їх власному темпі. Гарантую, якби мені хтось запхав у рот жменю коників, коли я хвилювалася і була обережною, я б ними подавилася... або навіть виблювала їх. І, щонайменше, я б НІКОЛИ не пробувала їх знову. Але, отримавши можливість дослідити та випробувувати їх у своєму власному темпі, тепер я маю нову їжу у списку продуктів, які мені сподобалися. Я навіть спробую їх ще раз наступного разу, коли буде така можливість!

© Get Permission 2021

