



εύουν άσκοπα

Η συγγραφέας του best

seller French Children Don't Throw Food η γνωστή Αμερικανίδα μαμά δημοσιογράφος και συγγραφέας, Πάμελα Ντράκερμαν που έμεινε στο Παρίσι και κατέγραψε όλες τις καλές συνήθειες των Γάλλων γονιών, στο νέο της βιβλίο το *Bébé Day by Day: 100 Keys to French Parenting* μάς αποκαλύπτει πως οι Γαλλίδες καταφέρνουν να μεγαλώνουν τα παιδιά τους με οικονομικό budget,

κληρονομώντας τους παράλληλα και σωστές συνήθειες.

1. Οι Γαλλίδες δίνουν στα παιδιά τους μόνον ένα σνακ την ημέρα

Η αλήθεια είναι ότι τα μπισκότα και τα κρουασάν δεν πρόκειται να ρίξουν έξω τον οικογενειακό προϋπολογισμό. Ωστόσο οι διατροφικές συνήθειες των Γάλλων δεν στηρίζονται στο τσιμπολόγημα. Ένα σνακ μετά το μεσημεριανό γεύμα γύρω στις πέντε είναι αρκετό για να μην ξαναπεινάσουν τα παιδιά μέχρι τις οχτώ που σερβίρεται το δείπνο.

2. Όλη η οικογένεια τρώει το ίδιο φαγητό

Κι όμως τα Γαλλάκια δεν τρώνε ιδιαίτερο φαγητό, αλλά το ίδιο με τους γονείς τους. Για σκεφτείτε πόσα χρήματα θα γλιτώνατε αν δεν έπρεπε να μαγειρέψετε δύο διαφορετικά φαγητά για μέσα στην ημέρα, ή αν δεν παραγγέλνατε τόσο συχνά πίτσα για να...φάνε κάτι τα παιδιά;

3. Τα Γαλλάκια πίνουν πολύ νερό

Και μάλιστα πίνουν νερό και κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού ή του βραδινού γεύματος. Με το πρωινό σερβίρουν πάντα στα παιδιά ένα φρεσκοστιμένο χυμό, ενώ τα αναψυκτικά και οι έτοιμοι χυμοί, επιτρέπονται μόνο σε ειδικές περιπτώσεις.

4. Οι Γαλλίδες αποφεύγουν να αγοράζουν βιβλία με συμβουλές εκπαίδευσης

Και αυτό το λέει μια συγγραφέας που το αντικείμενο της δουλειάς της είναι τα βιβλία με συμβουλές εκπαίδευσης. Οι Γαλλίδες θεωρούν αγχωτικά τα συγκεκριμένα βιβλία και όπως οι ίδιες λένε, η σωστή ανατροφή των παιδιών είναι εκείνη που δεν εμπεριέχει άγχος!

5. Έχουν αναγάγει σε τέχνη την «ανακύκλωση» παιδικών ειδών

Όταν τα παιδιά μεγαλώνουν δίνουν τα ρούχα τα παπούτσια και τα παιχνίδια τους σε φίλες, συγγενείς και αντίστοιχα κι εκείνες παίρνουν πράγματα για τα δικά τους παιδιά, χωρίς καμιά ντροπή ή τύψη που δεν είναι ολοκαίνουρια τα ρούχα τους.

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr