

I si em menjo una pastanaga?

Bel Miret

En Marc era un nen molt tranquil, estudiós i molt treballador, sempre que no hagués de moure's molt, ja que a com que estava una mica obès no tenia facilitat per a les activitats que li suposaven un esforç físic. Li agradaven molt els jocs tranquils, com els jocs de taula, els videojocs o veure televisió, a escola gairebé mai jugava amb els seus amics a pilota o a fet i amagar.

A més només li agradaven els menjars no gaire sans i amb molts greixos, com els de les hamburgueseries, tot tipus de dolços, i sempre menjava racions massa grans per a la seva edat. Les discussions amb la seva mare per la quantitat i el tipus de menjar eren gairebé diàries, ja que ell no volia canviar els seus hàbits.

A escola van fer unes jornades sobre salut per explicar als nens com podien dur una vida sana i en Marc va estar interessat en tot el que van explicar els experts en salut. El dia que van tractar el tema de l'obesitat, en Marc va quedar molt sorprès en escoltar que el que li deia la seva mare sobre el menjar era el que recomanaven els metges.

A la tarda, quan va arribar la seva mare de treballar, li va explicar el que havia après sobre l'obesitat. Van estar parlant molta estona, fins que en Marc li va proposar començar a fer alguns canvis en l'alimentació i en l'oci. Es van posar d'acord i quan sopaven, li ho van explicar al seu pare, li van dir el que havien pensat, que era començar a introduir canvis en els menjars, a més de fer alguna activitat física en família els caps de setmana.

L'endemà la mare va començar els canvis en el menjar, va incloure-hi més verdures, fruites i peix, amanida en cada àpat i va poder reduir la carn.

En Marc també es va apuntar amb els seus amics per fer alguns esports a la sortida del col·legi. I els caps de setmana sortien amb els seus pares, alguns dies anaven al camp amb les bicicletes, uns altres anaven a jugar a futbol amb altres nens i els seus pares i uns altres simplement anaven a fer una passejada.

En Marc s'anava acostumant al canvi que havia pactat amb els seus pares, era divertit, però algunes vegades trobava a faltar els dolços. Parlant amb la seva mare li ho va explicar i ella li va proposar que un dia a la setmana o en ocasions especials podia fer una mica d'extra. Si a ell li semblava bé, els dies que feien un exercici més fort, com anar a la piscina o amb bicicleta pel bosc, berenaria alguna cosa de capritx, ja que treure totes les coses de cop era una mica dur.

En poques setmanes, amb tots aquests canvis en Marc es va anar aprimant i gaudint cada vegada més de l'esport. La seva mare estava molt contenta, ja que era més fàcil i ràpid cuinar, i a més en Marc va començar a col·laborar amb ella en els àpats: la seva tasca era fer les amanides, i hi posava tot el que més començava a agradar-li, com pastanagues, tomàquets, blat de moro i altres verdures i hortalisses.

També va començar a saber quins eren més necessaris per a una alimentació saludable. Així, amb el pas del temps, es va convertir en un noi més sa i gaudia cada vegada més jugant i fent esport amb els seus amics i la seva família.

