



Próbálkozom tiltásokkal, trükkökkel, figyelemelterelő hadműveletekkel, de néha semmi sem működik. Ilyenkor engedek a csábításnak, de egy régebbi nyugodtabb vásárlásom óta, csakis bizonyos szabályok mentén. Ha bolti nassolnivalót kér a gyerek, csakis azután tesszük a kosárba a kekszet, pufit, csokit, ha anya végigböngészte a hozzávalókat.

Persze mindegyikben lenne kivetnivaló, de egy uniós követelményeknek megfelelően feltüntetett apró betűs megjegyzés kiverte nálam a biztosítékot. A lányom persze rögtön kiszúrja az apró, színes pufigolyókkal teli zacsit.



Eszembe jut gyerekkorom régi, jó zizije. Aztán megfordítom a tasakot: színezék színezék hátán, és valahol a termékleírás közepe táján, ahol a legkevésbé sem keresném, felbukkan a következő mondat: az E elnevezésű összetevők kedvezőtlenül befolyásolhatják a gyerekek tevékenységét és figyelmét.

Megmakacsolom magam, és eldöntöm, márpedig gyümölcssaláta lesz, és kész. Annyit engedek a huszonegyből, hogy bár cukortartalma révén nem túl egészséges, de megvehetjük a gyerekek egyik nagy kedvencét is, az epret. Persze csak konzervdobozban. Már csak rutinból is megfordítom a kincset, és mit ad Isten?

Először is éles szemeket, mert annyira aprók a betűk, hogy percekig kell silabizálnom, mire rájövök, ugyanaz a fent említett mondat köszön vissza a viszonylag ártalmatlannak tűnő édesség dobozának hátoldaláról is.



Végül az eperkonzerv és a színes pufi is a kosárban landol gyermekeim nagy meglepetésére.

Szerencsére, mire hazaérünk, elfelejtik, mi van a szatyorban. Csak a fotók kedvéért fizettem értük, mert már volt vitám a biztonságiakkal ilyen ügyben.

Amíg játszanak a gyerekek, felhívom Lőrincz Katalin doktornőt, hogy megerősítést nyerjek abban, hogy a gyerekeknek nincs szüksége édességre a betegsége idején. A tőle megszokott kedvességgel elmondja, nem a betegség miatt, hanem egyáltalán az egészséges életmód miatt kell minél kevesebb édességet adni a gyerekeknek.

Az energiapótlását sem ezzel kell megoldani. Türelmesen, többfélét és minél egészségesebbet kell kínálni a gyermeknek. Akkor sincs nagy baj, ha egy pár napig nem eszik annyit, amennyit elvárnánk, a lényeg, hogy sok folyadékot igyon. De nem cukrozott üdítőket, hanem vizet, esetleg teát. A doktornő arra is felhívta a figyelmet, hogy ne rohanjunk rögtön antibiotikumért, ha megbetegszik a kicsi.

Megtörténhet, hogy egy két-három nap alatt lejáró vírus okozta fertőzésről van szó, amire egyáltalán nem javasolt az antibiotikum. Természetesen, ha tovább tart a lázas állapot, orvoshoz kell fordulni, mert akkor felülfertőződésről lehet szó, amire pedig kifejezetten az antibiotikum a megoldás.

Nyugodt szívvel teszem le a telefont. A gyerekszobából kiszűrődő szófoszlányokat kapok el, ahogy a nagyfiam arra tanítja két éves húgát, hogy a sok édesség nem egészséges. A kétéveseknek.