Это русское издание книги «Здоровые рецепты для малыша».





Полезные рецепты для малыша


Вдохновенное утро

'Я — малыш, который пишет вздохами и карандашами.'

Прекрасное вдохновляющее утро. Как обычно, я быстро ползаю по огромному пространству моего дома, с любопытством исследуя всё вокруг. Но сегодня было иначе… маленький камешек мешал моему колену. Мне пришлось сесть, посмотреть на него, убрать и выбросить далеко. Интересно, сколько ещё раз такие камешки заставят меня повторять это действие…

Ой! Простите… я ещё не научилась хорошим манерам. Я даже не поздоровалась! **Привет-привет! Это я… малышка, которая пишет вздохами и карандашами.**


Признания малыша-писателя

'С тех пор как я плавал в мамином животе, я часто думал о том, как нежно звучит её голос.'

Шшш… слышишь? Это я, малышка-писательница, спряталась среди цветов радуги и нежных шепотов. И теперь, когда мы разговариваем, я расскажу тебе секрет: с тех пор как я плавала в тёмных и спокойных водах маминого животика, я часто думала о том, как приятно звучит её голос, как её руки пытались дотронуться до меня сквозь кожу, и как семья нежно касалась её живота, окутывая меня заботой.

Когда я впервые увидела их и почувствовала их любовь, комфорт, радость и здоровье, наполнявшие моё крошечное тело, в моей маленькой голове закружился вопрос: **Как помочь мамам и папам по всему миру понять — через эти чистые чувства малыша — насколько важны ласка, прикосновения, слова, семейная забота, совместные игры и музыка души, чтобы дети росли крепкими и счастливыми?**

И тогда я подумала… просто! Я напишу книгу с волшебством маленькой писательницы. Я назвала её **Полезные рецепты для малыша**. Я прошу тебя, когда найдёшь эту волшебную книгу, прочти её как читают сны: **медленно и с улыбкой в душе.**


Счастливая еда

'Каждое блюдо — это также благодарность.'

**«В своей большой книге я рассказываю тебе, как мама делает так, что еда становится игрой, сказкой и лаской… всё одновременно. Ты найдёшь много рецептов, полных новизны, потому что с мамой повар не один — я тоже часть этой истории.

Когда мама позволяет мне доставать семечки из фрукта… я чувствую себя маленьким шеф-поваром в слюнявчике, который готовит любовь. Я, малышка-писательница и кухонный шеф, с ложечкой в руке и листочками в кармане, предлагаю тебе много рецептов: овощной поезд, смеющиеся бургеры и принцессу из салата.

Все они наполнены вкусом, игрой, обучением… и устойчивой любовью. Это полезные рецепты, которые я поместила в свою большую книгу, чтобы раскрасить вкус и воображение.

Я многому научилась, поэтому теперь могу писать тебе своими карандашами. Я не знала, что забота о планете начинается с первого прикосновения к листочку. Мама дала мне услышать, как ветер танцует в деревьях, и каждый цветок, который я поднимала, шептал мне мягкие секреты.

Поэтому в этой главе мы превращаем питание в здоровую, красивую игру, полную уважения к природе. Я не знала, что маленькое семечко может помогать даже от паразитов… но теперь мне любопытны все фрукты.

Всё, чему я научилась — всё — я передаю тебе, будущая мама или будущий папа. Мама рассказывала мне о пользе овощей через те рецепты, которые ты прочтёшь, и я чувствовала себя так, будто изучаю секреты планеты. Я хочу, чтобы твой малыш чувствовал то же самое, поэтому я делюсь этим с тобой.

Я узнала то, что мама всегда говорит: тарелка наполняет не только мой животик — она учит меня, обнимает и помогает расти.

Мама учит меня, что овощи — это труд многих рук, а Земля дарит нам съедобные цвета. Каждое блюдо — это тоже благодарность.

Я научилась ценить всё с первого укуса. И так, через полезные рецепты, я рассказываю тебе всё, что узнала, чтобы их польза дошла до многих детей в их домах.

Учиться — значит расти, и поэтому я уверяю тебя: в моей большой книге есть рецепты, которые пахнут заботой и на вкус как мудрость… хочешь попробовать их со мной?»**

 Смех, который исцеляет

'Смех тоже питает… только сердце.'

Мы много говорили о еде… но смех тоже питает — только сердце! Поэтому в *Полезных рецептах для малыша* я дарю тебе множество идей, творческих игр и радостных советов. Когда я играю и смеюсь с заданиями из этой главы, иногда я смеюсь так сильно, что мой животик танцует изнутри!

Когда я слышу свой собственный смех в записи, моё тело вспоминает, как я была счастлива. Песенка с «хи-хи-хи» и «ха-ха-ха» — как бабочка, щекочущая меня внутри. Но есть рецепты и для тебя, мама или папа — ведь когда вы смеётесь, моё личико хочет повторить… даже если я не понимаю, я чувствую, как поёт весь мир.

В моей большой книге я рассказываю, как мама превращает смех в подарок для моего здоровья. Посмеёшься со мной? Не пропусти — обещаю, это увлекательно!

 Упражнения и движение

'Когда я двигаю телом под песню… я действительно чувствую, как мой скелет смеётся внутри.'

Ты должен следовать каждому ритуалу из главы *Полезные рецепты упражнений для малыша*. В ней я раскрываю секрет, которого даже мама не знала: лёжа можно танцевать руками! Попробуй йогу с малышом, изображая животных, которых я предлагаю — увидишь, как он вытягивается в сказку без слов.

Используй песенку, которую сочинила бабушка, я дарю её тебе с любовью. Её пели мне с рождения, и теперь я напеваю её, покачиваясь. Когда я двигаюсь под эту песню… я чувствую, как мой скелет смеётся внутри. Ты увидишь, что в моей большой книге эта волшебная песня превращает упражнения в праздник. Потанцуешь со мной?

 Ласки и массаж

'Массаж начинается мягко, медленно… словно её голос гуляет по моему телу.'

Следующая остановка нашего волшебного путешествия: глава о ласках, звучащих как песня… массаж тела, объяснённый как объятия с мудростью. **Шшш… чувствуешь?** Это момент, когда мама откладывает спешку и превращает свои руки в бабочек. Массаж начинается нежно, медленно… как будто её голос шагает по моему телу.

Я не знаю почему, но после массажа… мои сны становятся слаще, а животик ведёт себя лучше. А если звучит музыка во время массажа… всё моё тело будто парит на облаке. Моя любимая часть — когда её пальчики идут по моим ножкам… по одной. Никакой спешки!

Хочешь узнать, как мама научилась делать мне такие вкусные массажи? И какое волшебное блюдо сопровождает отдых? Тогда в большой книге я расскажу всё, шаг за шагом, как ласки, выстроенные с любовью.

 Магическое дыхание

'Каждый выдох — как песня без слов, очищающая мои эмоции.'

**«А теперь угадай, что происходит, когда я дышу так, будто ду́ю на маленький цветочек… Мой животик делает пузырьки радости, поднимается как воздушный шарик и опускается как вздох. Мама говорит, что так просыпаются мои счастливые лёгкие, но я узнала, что воздух может щекотать даже душу.

В главе о дыхании в моей книге есть ещё больше игр с волшебным воздухом и много спрятанных смешков. Поиграем в щенков, которые дышат?

Знаешь, когда я устаю ползать, я глубоко дышу — и будто мама вставляет мне новые батарейки.

Но тсс… извини за повтор. Я уверяю тебя, в моей «воздушной тетрадке» есть ещё больше секретов. Там я рассказываю, как сопровождать малыша в его дыхании.

Мама дышит со мной так, будто мы читаем тихую сказку, потому что глубокое дыхание — не только для взрослых… у меня тоже есть секреты, которые успокаиваются воздухом.

Каждый выдох — как песня без слов, очищающая мои эмоции. А когда я закрываю глаза и воздух входит через нос… кажется, что в животике просыпаются маленькие звёздочки, и я будто плыву по облаку.

И воздух всегда должен быть чистым… Дома мама открывает окна, которые будто обнимают. Ты тоже так делаешь?

Хочешь, расскажу больше о моей другой книге? Там есть рецепты, которые помогают дыханию. Однажды я попробовала супчик, будто сделанный из объятий… и он помог мне дышать как цветы.

Если хочешь узнать, как готовится эта магия… ищи её в моей книге.»**


Магическая вода

'Каждый глоток — как невидимое объятие.'

**«Однажды мама сказала мне, что я наполовину вода и наполовину нежность… и с того дня я хочу, чтобы вода никогда мне не отсутствовала. Поэтому я решила включить главу, которая помогает малышу развивать привычку пить воду, опираясь на нежность и заботу семьи.

В моей большой книге ты найдёшь эту главу — весёлые игры с волшебной водой. Если хочешь узнать, как мы играем с водой дома, обязательно прочитай её. Вода не только утоляет мою жажду… она окрашивает меня невидимой энергией.

Однажды я медленно пила воду… и почувствовала, будто внутри звенят маленькие колокольчики! Мама говорит, что каждый глоток — это как невидимое объятие. Она использует нежные слова, чтобы малыш понял важность воды.

Она объясняет мне, что когда я вырасту и смогу бегать, после бега вода будет как добрая лейка, которая скажет: «Отдохни, малышка.»

Мама поливает растения… а я поливаю свой животик своей маленькой бутылочкой. Иногда она даже позволяет воде «обнять» меня.

Знаешь, однажды я хотела напоить свою куклу… и мама объяснила, что только снаружи. Хорошо, что я не открыла ей ротик!

Иногда вода имеет вкус лимона, иногда — клубнички… но всегда — вкус любви.»**


Акупунктура и нежность

'Мама превращает свои пальцы в волшебные палочки любви и мира.'

**«Знаешь, у меня есть секретные кнопочки на моём маленьком тельце, которые загораются от твоих нежных пальцев. Когда мама мягко касается моих волшебных точек, мой животик просит праздник с авокадо и клубничкой, а моё сердце говорит: “спасибо”. Есть одна точка, которая называется Точка 25… она ведёт меня прямо в мягкие сны. Мама говорит, что это мудрые прикосновения.

Эта прекрасная глава ждёт тебя в моей большой книге, где я рассказываю о дигитопунктуре у малышей и о невидимых объятиях. Когда ты туда дойдёшь, ты сможешь услышать песенку о моих волшебных точках.

Моя книга рассказывает, как мама превращает свои пальцы в маленькие целительные палочки любви и мира, как будто это секрет, спрятанный в объятиях.»**


Мягкие сны

'Сон — это не скука… это нахождение самой мудрой части меня.'

**«Красиво мечтать — не случайность… этому предшествуют немного нежности, лёгкий ужин и объятие без спешки. Знаешь, у меня есть секретный рецепт, чтобы спать, как облачко? Я показываю его тебе в другой книге, где тебя ждёт сонная глава в волшебной пещерке, которая загорается, чтобы дарить сны. Там тебя ждут и незабываемые кулинарные рецепты, делающие семейные сны ещё прекраснее.

Однажды вечером я выпила свой банановo-медовый коктейль, и мои реснички спрятались… будто тоже легли спать… было ощущение, что облако мягко обнимает меня.

Но это ещё не всё. В моей большой книге я нежно прошу тебя следовать примеру взрослых. Мама надевает на меня пижаму и приглушает свет… тогда я знаю, что начинаются истории с запахом лаванды. Папа рано засыпает, мама выключает телефон… а я смотрю на них полуприкрытыми глазками, чувствую себя не одной, знаю, что должна хорошо спать. Моё сердце поёт без звука, а мысли укладываются, как сонные игрушки.

Потом мама ещё больше приглушает свет и тихонько поёт мне, всё становится мягким. И я понимаю, что теперь действительно время закрыть глаза… время спать… и что любовь ощущается даже в тишине.

Так я учусь, что сон — это не скука… это тайное путешествие к самой мудрой части меня.»**

 **Цвета, которые учат**

“С карандашом в руке и глазами мамы в моих… я чувствую, что мир становится мягче и красивее.”

«В последней главе книги, которую я создала с любовью, мы станем художниками чудесной планеты. С восковым карандашом в руке и рядом с моей семьёй мир превращается по-моему и становится магией, которая рождается в каждой детали. Может быть, ты не поймёшь мои цветные рисунки, линии и штрихи, но я наслаждаюсь ими, как знаменитый художник, который оживает в своём творении. В книге я рассказываю, как цвета учат меня спать, смеяться и учиться без слов. Когда я вижу синий, моё тело вздыхает… а когда я трогаю красный, моё сердце прыгает, будто играет в прятки. Хочешь рисовать со мной?»

 **Финальное сообщение**

'Мы вместе прошли через рецепты с воздухом, водой, цветами, ласками и снами. Я говорил своим тихим голосом… а ты слушал сердцем.'"

Финал: Прощание от малышки-писательницы

**«Эта маленькая книжечка была как нежная песенка, которую моё маленькое тельце хотело спеть тебе: со смехом, ложечками, двигающимися ручками и объятиями без слов.

Если тебе понравились мои фразы, жди меня в большой книге… там все эти крошечки превращаются в целые пути, чтобы заботиться о себе с любовью — телом, душой и улыбкой.

Если когда-нибудь ты устанешь, запутаешься или захочешь снова мечтать, открой эту книжечку. Мои слова хранятся как облачные поцелуи… готовые снова тебя обнять.

И прежде чем попрощаться совсем, я — малышка, которая играет с листочками, фруктами и волшебными ложечками, и которая любит писать — оставлю тебе способ найти меня.

Ты можешь посетить меня на YouTube: https://www.youtube.com/@BebeEscritora или мой старый канал: https://www.youtube.com/@desafionene

Там я буду выкладывать волшебные видео, и если ты подпишешься, узнаешь первым о новых книгах, которые я напишу.

И я расскажу тебе секрет: в большой книге есть песенка *Делай упражнения, малыш*, в которую я влюбилась с первого раза и которую использую каждый день для своих упражнений.

Я хочу, чтобы все дети мира узнали её и полюбили, потому что для меня это песня, которая остаётся в детстве навсегда.

Может быть, однажды ты послушаешь её со своим малышом, когда будете делать упражнения. Это моя мечта.

А Питер Пэн говорит — и я ему верю — что желания сбываются, если желать их достаточно сильно.

На протяжении всего этого путешествия я старалась очаровать тебя, чтобы вдохновить прочитать мою большую книгу *Полезные рецепты для малыша* в двух томах.

Если по какой-то причине ты не сможешь её получить, не волнуйся. Главное — знать, что все малыши мира не только заслуживают любви, но и нуждаются в нежных словах, играх, ласке и воспитании, основанном на уважении.

В таком случае перечитай медленно эту книжечку, которую я подарила тебе. Возможно, мои слова помогут тебе стать более творческим в этих важных темах для здоровья малыша.

И если ты дочитал до этого места, знай: из моей колыбельки, где я готовлюсь к самому счастливому сну, я посылаю тебе самое тёплое приветствие и желаю самого прекрасного путешествия по жизни.

До скорой встречи.

Малышка »**

