

mommy

το παιδί μου κι εγώ

Ανάπτυξη

Αυτές τις
γιορτές κόψτε:

- * ππίλα
- * πάνα
- * γκρίνια

Ψυχολογία

Τι όνειρα
βλέπουν
τα παιδιά;

Merry
Χρισμας

Κάντε
ΚΛΙΚ
στη
μητρότητα

imommy.gr

Παιχνίδια
Συνταγές
Κατασκευές
Εκδηλώσεις

για μαγικά
Χριστούγεννα

4,50 €





72



86

Παιδί

- 20 ΑΓΟΡΑ** Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.
- 24 SWEET DREAMS...** Τι όνειρα βλέπουν τα παιδιά και ποια η σημασία τους;
- 28 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ** Βοηθήστε τα παιδιά σας να τον κατανοήσουν.
- 32 10 ΤΡΟΠΟΙ** για να κάνετε τα Χριστούγεννά τους μαγικά.
- 37 ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΗΡΘΑΝ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ** Ιδέες για γιορτές γεμάτες χαρά και ασφάλεια.
- 44 ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ: ΤΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ** Τα πάντα για το μαγικό κόσμο του!
- 59 ΑΓΟΡΑ** Ώρα για δώρα!
- 58 ΚΩΨΤΕ ΤΙΣ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ** Συμβουλές για να κάνετε την καθημερινότητα με το παιδί εύκολη υπόθεση.
- 64 ΟΣΟ ΝΩΡΙΤΕΡΑ, ΤΟΣΟ ΚΑΛΥΤΕΡΑ;** Άλλος ένας «μύθος» καταρρίπτεται...
- 72 ΤΑ 7 «ΑΜΑΡΤΗΜΑΤΑ» ΤΩΝ ΝΗΠΙΩΝ** Συμπεριφορές που μας εκνευρίζουν, είναι όμως απόλυτα φυσιολογικές!

Μαμά

- 86 ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΟ ΝΑ ΤΟΥΣ ΛΕΜΕ ΨΕΜΑΤΑ;** Γιατί είναι σωστό να είστε ειλικρινείς με τα παιδιά σας!
- 90 ΧΑΣΤΕ 4 ΚΙΛΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ** ...χωρίς περίπλοκες συνταγές και ιδιαίτερες απαιτήσεις.

Εγκυμοσύνη

- 98 ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΓΙΑ ΔΥΟ!** Μικρές λεπτομέρειες για να απολαύσετε με ασφάλεια την εορταστική περίοδο.
- 102 Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΗΡΕΜΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ** Προστατεύστε τόσο εσάς όσο και το μωρό σας.
- 106 ΑΓΟΡΑ** Ο κόσμος του.



Δεκέμβριος 2012-Ιανουάριος 2013

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σε κάθε τεύχος

- 3 EDITORIAL**
- 9 Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ** Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.
- 14 ECO KID** Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.
- 16 INFO** Ειδήσεις και έρευνες για την υγεία, τη διατροφή και την ψυχολογία.
- 18 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ: ΛΙΝΑ ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ & ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΚΡΑΟΥΝΑΚΗΣ** «Μουσικοί συνοδοιπόροι...»
- 80 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ**
- 94 ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ**
- 108 ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ**
- 110 ΒΙΒΛΙΟΧΩΡΑ** Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.
- 112 ΑΤΖΕΝΤΑ** Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.
- 118 CLUB** Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.
- 126 ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ** Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.
- 128 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ** από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.
- 129 ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ**
- 130 P.S.**

90



44



112



10 + 1 τρόποι για να κάνετε τα Χριστούγεννά τους μαγικά

Όλοι χρειαζόμαστε τις ωραίες παιδικές αναμνήσεις των γιορτών, γιατί -όταν και όποτε τις ανακαλούμε- αισθανόμαστε ευφορία, με τον ίδιο περίπου τρόπο όπως όταν ακούμε ωραία μουσική ή τρώμε ένα υπέροχο γλυκό. Γι' αυτό, κάντε αυτά τα Χριστούγεννα τις πιο ευτυχισμένες στιγμές της ζωής τους.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ



Δημιουργήστε τους υπέροχες αναμνήσεις

Οι ψυχολόγοι μάς λένε πως το «κλειδί» των παιδικών αναμνήσεων είναι τα συναισθήματα. Έτσι κι αλλιώς, κανείς δεν μπορεί να πει με σιγουριά τι θα θυμάται ένα παιδί κάποτε. Το σίγουρο, όμως, είναι ότι οι αναμνήσεις που έχουμε από την παιδική ηλικία εξαρτώνται από το πόσο έντονη συναισθηματικά ήταν για εμάς μια κατάσταση ή ένα συμβάν. Έτσι, ένα παιδί μπορεί να θυμάται ένα χριστουγεννιάτικο τραγουδάκι που του έλεγε κάποτε, μόνο και μόνο επειδή ένιωθε ευτυχισμένο και ασφαλές στην αγκαλιά των γονιών του. Αυτή είναι τελικά και η αξία αυτών των παιδικών αναμνήσεων: Ότι ακόμη κι αν δεν θυμόμαστε συγκεκριμένα γεγονότα, έχουμε μέσα μας μια αίσθηση για το αν, τότε και πώς νιώσαμε σαν παιδιά ασφάλεια, θαλπωρή και αγάπη. Αυτές οι θετικές αλλά και οι αρνητικές καταγραφές συνεισφέρουν στη διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας, μας κάνουν λιγότερο ή περισσότερο ευαίσθητους και εμπλουτίζουν το συναισθηματικό μας κόσμο κάνοντάς μας ξεχωριστούς και μοναδικούς. Αν και δεν μπορούμε να προκαθορίσουμε τι θα θυμούνται τα παιδιά μας και τι όχι, μπορούμε όμως λίγο να συμβάλλουμε στο να τους μείνουν μερικές από τις ωραίες αναμνήσεις.



Μιλήστε με τα παιδιά για αυτά που ζήσατε μαζί

Είναι ωραίο κάθε χρόνο να μιλάμε για όλα αυτά που ζήσαμε τα προηγούμενα Χριστούγεννα, να ξαναθυμόμαστε τα συμβάντα μιας ευτυχισμένης Πρωτοχρονιάς, ενός όμορφου ταξιδιού. Θυμηθείτε πως όλα όσα γίνονται λόγος και έκφραση, παραμένουν στη μνήμη καλύτερα. Μία άλλη ιδέα είναι να αγοράζετε μία όμορφη κορνίζα, και κάθε χρόνο να βάζετε μία φωτογραφία του παιδιού. Έτσι, τα επόμενα Χριστούγεννα θα μπορείτε να πείτε μια ιστορία για τα προηγούμενα.

Φτιάξτε μαζί τα δώρα των Χριστουγέννων

Φουσκώστε μπαλόνια, φτιάξτε κατασκευές, χειροποίητες κάρτες, γλυκά και χαρίστε τα σε φίλους και συμμαθητές του. Δεν χρειάζεται να «επενδύσετε» υπέρογκα ποσά. Αυτό που θα πρέπει να του δείξετε είναι πως σημασία δεν έχει η υπερκατανάλωση, αλλά η φροντίδα, το μεράκι και το ενδιαφέρον για τους άλλους.



PHOTO: GETTY IMAGES/IDEAL IMAGE



m

Έρθαν τα Χριστούγεννα!

Τα περιμένουν με ανυπομονησία, μετρούν με αγωνία τις μέρες μέχρι να φτάσουν, κάνουν όνειρα και σχέδια... Τα Χριστούγεννα είναι για τα παιδιά η πιο χαρούμενη περίοδος του χρόνου. Εμείς σας προτείνουμε μερικές ιδέες για να δώσετε το σύνθημα να αρχίσει η γιορτή με χαρά, αγάπη, αλλά και ασφάλεια.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ, ΕΛΕΝΗ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ



Μπισκότα από βανίλια

Υλικά

(για περίπου 12 μεγάλα μπισκότα. Αν θέλετε περισσότερα, διπλασιάστε τη δόση)

- 250 γρ. ανάλατο βούτυρο, σε θερμοκρασία δωματίου
- 125 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 1 αυγό
- 300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 100 γρ. κουβερτούρα (για την επικάλυψη)
- Ασημένια κουφετάκια και αστεράκια για τη διακόσμηση

ΣΥΝΤΑΓΗ

Εκτέλεση

✿ Χτυπήστε τη ζάχαρη, το βούτυρο και τη βανίλια στο μίξερ, μέχρι να ανοίξουν σε χρώμα και να αφρατέψουν. Προσθέστε το αυγό και συνεχίστε το χτύπημα μέχρι να απορροφηθεί.

✿ Σε ξεχωριστό μπολ, ανακατέψτε το αλεύρι με το μπέικιν και προσθέστε τα σταδιακά στο μείγμα βουτύρου-ζάχαρης μέχρι να

πάρτε μια ομοιογενή ζύμη.

✿ Καλύψτε τη ζύμη με μεμβράνη και βάλτε τη στο ψυγείο για μία ώρα το λιγότερο.

✿ Προθερμάνετε το φούρνο στους 180° C.

✿ Χωρίστε τη ζύμη σε μικρότερες μπάλες και ανοίξτε με τον πλάστη φύλλο. Κόψτε τα μπισκότα σας με τη βοήθεια κουπ-πατ σε σχήμα αστεράκι και μεταφέρετέ τα σε λαμαρίνες καλυμμένες με

αντικολλητικό χαρτί ψησίματος.

✿ Κάντε μια μικρή τρυπίτσα στο πάνω μέρος κάθε αστεριού.

✿ Ψήστε τα μπισκότα για 8-12 λεπτά, ανάλογα με το μέγεθος.

✿ Αφήστε τα να κρυσώσουν καλά.

✿ Λιώστε την κουβερτούρα και βουτήξτε τα μπισκότα. Λίγο πριν κρυσώσει η σοκολάτα, διακοσμήστε τα με τα κουφετάκια.



Προσοχή στη διακόσμηση

✿ Μην βάζετε εύθραυστα αντικείμενα πάνω στα τραπέζια και διακοσμητικά που είναι πολύ μικρά ή περιέχουν μικρά κομμάτια, εάν στο σπίτι υπάρχει παιδί ηλικίας κάτω των 3 ετών.

✿ Μην ανάβετε κεριά όσο κυκλοφορούν στο σπίτι παιδιά - εάν θέλετε, μπορείτε να τα ανάψετε αφού πάνε για ύπνο, και μην ξεχάσετε να τα σβήσετε πριν κοιμηθείτε εσείς ή εάν φύγετε από το σπίτι.

✿ Προσοχή στο είδος των υλικών πάνω στο τραπέζι. Το παιδί μπορεί να προσπαθήσει να βάλει στο στόμα του ξηρούς καρπούς, αποσιγάρα και αλκοόλ, που μπορεί να βρει παραπεταμένα.

✿ Τα γιορτινά τραπεζομάντιλα είναι εύκολος στόχος για τα παιδιά, ιδίως όταν είναι στολισμένα με τον Άγιο Βασίλη ή άλλες χριστουγεννιάτικες φιγούρες. Το παιδί μπορεί να τα τραβήξει και να ρίξει πάνω του ό,τι έχει το τραπέζι.