



Είναι σημαντικό να τρώμε σωστά για να είμαστε υγιείς...

Διατροφή May 30, 2017 O karkinaki

Πόσο εύκολο είναι να μυσήσεις ένα μικρό παιδί στην υγιεινή διατροφή όταν, ακόμη και στο άκουσμα κάποιων φαγητών, μένει με το στόμα ερμητικά κλειστό; Η αλήθεια είναι πως πρόκειται για μια δύσκολη αποστολή. Τα καλά νέα είναι πως η [Πηνελόπη Μωραΐτου](#), συγγραφέας και εκπαιδευτικός έχει βρει την λύση. Και την μοιράζεται μαζί μας...

Στο καινούριο παραμύθι της [«Το Μυστικό της Τροφοπυραμίδας»](#) που μόλις κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Πορφύρα, η ίδια αφήνει στην άκρη τους ξύλινους διδακτισμούς και παρασύρει τα παιδιά σε μια συναρπαστική περιπέτεια. Οι μικροί αναγνώστες καλούνται να παρακολουθήσουν το ταξίδι των ηρώων στα άδυτα της τροφοπυραμίδας, και παράλληλα να λύσουν γρίφους, να μάθουν παροιμίες, νόστιμες συνταγές, καθώς και να ζωγραφίσουν. Ο στόχος είναι φυσικά η διατροφική ισορροπία και το μεγάλο έπαθλο, η υγεία.

Σύμφωνα με έρευνες, η Ελλάδα βρίσκεται στην πρώτη θέση παγκοσμίως στην παιδική παχυσαρκία. Πού θεωρείτε πως οφείλεται αυτή η θλιβερή «πρωτιά»;

Χωρίς να είμαι ειδικός σε θέματα διατροφής θεωρώ ότι η απομάκρυνση μας από την μεσογειακή διατροφή και η υιοθέτηση μιας διατροφής με υψηλά ποσοστά ζάχαρης, λίπους, κατανάλωσης κόκκινου κρέατος αλλά και η έλλειψη άσκησης οδήγησαν τα Ελληνόπουλα σε αυτή την θλιβερή «πρωτιά». Πρέπει να αλλάξουμε τρόπο ζωής και δεν ξέρω πόσο εύκολο είναι πια αυτό.

Γιατί τα περισσότερα παιδιά αποστρέφονται τα φρούτα και τα λαχανικά;

Πιθανόν γιατί από μικρά δεν έμαθαν να τα τρώνε. Πιθανόν γιατί δεν τα μαγειρεύει πια τόσο πολύ, όπως και τα όσπρια, η ελληνική οικογένεια. Πιθανόν γιατί οι γονείς δεν επέμειναν πολύ στην υιοθέτηση τους

στο καθημερινό μενού. Οι απαντήσεις είναι πολλές αλλά όπως σας είπα και πριν λίγο αν η ελληνική οικογένεια δεν αλλάξει τρόπο ζωής και διατροφής δεν υπάρχει, κατά την προσωπική μου άποψη, ελπίδα.

Από ποια ηλικία θα πρέπει να ξεκινά η εκπαίδευση/μύηση των παιδιών στην ισορροπημένη διατροφή;

Μα από την ώρα που γεννιούνται. Η οικογένεια είναι ο πρώτος δάσκαλος του παιδιού. Ας προτιμήσουμε να φτιάξουμε την φρουτόκρεμα από το να πάρουμε το «βραζάκι» με τα φρούτα ή τα λαχανικά. Ας επιμείνουμε όταν το παιδί μεγαλώσει να έχει μέσα στην εβδομάδα οπωσδήποτε τουλάχιστον μια φορά όσπρια, λαχανικά (φασολάκια κλπ) μαγειρεμένα και κάθε μέρα σαλάτα στο τραπέζι. Ας αντικαταστήσουμε, σε μεγάλο βαθμό, τα γαριδάκια, πατατάκια, κρουασανάκια με φρέσκα φρούτα. Αλλά πάνω από όλα πρέπει να δίνουμε εμείς οι μεγάλοι πρώτα το παράδειγμα.

Ας αποφεύγουμε τις βραδινές εξόδους για φαγητό με τα παιδιά. Είναι πια γνωστό σε όλους ότι το βραδινό φαγητό μόνο καλό δεν κάνει σε μεγάλους και παιδιά.

Μετά έρχεται το σχολείο. Ας οργανώσουμε στην τάξη πρωινό έτσι ώστε να μάθουν τα παιδιά την αξία του πρωινού γεύματος και τι πρέπει να περιέχει.

Ποια είναι τα βασικότερα μηνύματα που θέλετε να περάσετε στα παιδιά μέσα από «Το Μυστικό της Τροφοπυραμίδας» και τι τρόπους επιστρατεύσατε για να κερδίσετε το ενδιαφέρον τους;

Το βασικό μήνυμα του βιβλίου μου Το μυστικό της Τροφοπυραμίδας είναι «τρέφομαι σωστά για να είμαι υγιής». Όμως στις σελίδες του κρύβει και πολλά ακόμη μηνύματα όπως η αξία της αληθινής αγάπης, η σημασία του αγώνα κατά του εκφοβισμού, η πάλη για την επικράτηση της δικαιοσύνης και της αλήθειας.

Πόσο βοήθησε το επάγγελμά σας στην προσέγγιση του πιο απαιτητικού αναγνωστικού κοινού, των παιδιών;

Το επάγγελμα μου με βοήθησε αρκετά να προσεγγίσω την παιδική σκέψη, το χιούμορ, την θεματολογία. Σαν εκπαιδευτικός εισπράττω καθημερινά την αγάπη που απλόχερα χαρίζουν τα παιδιά, την χαρά και το γέλιο. Μα πιο πολύ με βοήθησε η γέννηση της μοναχοκόρης μου της Μαρίας. Η μητρότητα σε κάνει να θέλεις να δώσεις απλόχερα στον κόσμο, να τον ομορφύνεις, να τον κάνεις καλύτερο γιατί σε αυτό τον κόσμο ζει και το δικό σου παιδί.

Κλείνοντας θα ήθελα να στείλετε ένα μήνυμα στα παιδιά που νοσούν.

Θα ήθελα να τους ζητήσω συγνώμη γιατί δεν μπορέσαμε εμείς οι μεγάλοι να τους προσφέρουμε ένα κόσμο χωρίς ασθένειες και στεναχώριες. Θα ήθελα να τους στείλω μια μεγάλη αγκαλιά και να τους πω να χαμογελούν γιατί όλοι έχουμε ένα φύλακα άγγελο που μας βοηθά στις δυσκολίες. Και όταν με το καλό επιστρέψουν στο σπίτι τους να μην ξεχάσουν πόσο σημαντικό είναι να τρώμε σωστά για να είμαστε υγιείς.