



Εφημερίδα **Παιχνιδίσματα** Απριλίου 2024



## Καλωσόρισμα

Αγαπητοί γονείς και φίλοι ,

Σας καλωσορίζουμε στην εφημεριδούλα μας, μια εφημερίδα που μύρισε άνοιξη και Πάσχα... τα λουλούδια στον κήπο του σχολείου μας ανθίσανε (πασχαλιές , μαργαρίτες, κρινάκια, παπαρούνες κ.α.)και μαζί με αυτά και τα παιδιά μας ...Είμαστε πολύ περήφανοι για αυτά ... ήδη έχουν δείξει μεγάλη εξέλιξη σε όλους τους τομείς ανάπτυξης . Ακόμη, όλα τα παιδιά έχουν επιδοθεί στον τρελό χορό των κατασκευών και της δημιουργίας, για μια από τις πιο ωραίες εποχές του χρόνου, που συμβολίζει την αναγέννηση και την νέα ζωή ....με λίγα λόγια το ΠΑΣΧΑ!

Έτσι λοιπόν και εμείς σαν σχολείο σας ευχόμαστε για τις Άγιες μέρες, το σπίτι σας να πλημμυρίσει ευωδιές και χρώματα. Να γεμίσουν οι καρδιές όλων μας αγάπη και να μην ξεχνάμε τους ανθρώπους που υποφέρουν.... ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ!

Με εκτίμηση  
Σοφία Ξ. Βαρθαλίτη

## Περιεχόμενα

σελ.2 .....	περιεχόμενα –καλωσόρισμα
σελ.3 .....	για εσας τους γονείς
σελ.4.....	ερωτήσεις μεταβρεφικού
σελ.5 .....	
σελ.6.....	Συνταγή ... πασχαλινά κουλουράκια
σελ.7 .....	ερωτήσεις μικρού προνηπιακού
σελ.8 .....	έθιμα της Μεγάλης εβδομάδας
σελ.9.....	ερωτήσεις προνηπιακού- νηπιακού
σελ.10-11 .....	παιδικές αλλεργίες
σελ.12 .....	διαιτολόγιο



## Για εσάς τους γονείς

- Επίσκεψη παιδιάτρου 3/4
- Επίσκεψη ψυχολόγου 9,23/4
- 
- Το σχολείο μας θα παραμείνει κλειστό από τις 1 Μαΐου έως και 7 Μαΐου.

## Happenings

- 26/04 Πασχαλινό εργαστήριο παιδιών 'πρωινό χωρίς γονείς'
- 5/4 ο μικρός πρίγκιπας
- 19/4Η περιπέτειες μιας νοτίτσας

## Γενέθλια

Μυρτώ 30/4

Μαριάνθη 5/4

Γιώργος Π. 15/4

Γιάννης και Μαρία 10/4

## Ο Λάζαρος

Το 'Λαζαροσάββατο', το Σάββατο πριν από τη Μεγάλη Βδομάδα ο λαός γιορτάζει την 'Εγερση' του φίλου του Χριστού.

Σε πολλά μέρη της χώρας μας για να απεικονίσουν την Ανάσταση του Λαζάρου, να συμβολίσουν δηλαδή τη Νίκη του Χριστού απέναντι στο θάνατο, αλλά παράλληλα και για να υποδηλώσουν την ανάσταση της φύσης, έφτιαχναν ένα ομοίωμα του Λαζάρου. Την παραμονή της γιορτής την 'πρώτη Λαμπρή', τα παιδιά

κρατώντας στα χέρια τους τον Λάζαρο,

έκαναν τους αγερμούς τους.\* Γύριζαν στα σπίτια και τραγουδούσαν τα 'λαζαρικά', για να διηγηθούν την ιστορία του αναστημένου φίλου του Χριστού και να πουν τα παινέματα στους νοικοκυραίους. Στην 'Ηπειρο π.χ. χτύπαγαν και μεγαλοκούδουνα.

Στη Στερεά Ελλάδα, Μακεδονία και τη Θράκη τραγουδούν μόνο κορίτσια. Το έθιμο αυτό συναντιέται σ' όλη την Ελλάδα με παραλλαγές.

Τα έθιμα της Μ. Βδομάδας ξεκινούσαν κυρίως τη Μ. Πέμπτη. Πρωί -πρωί σε όλη την Ελλάδα οι γυναίκες καταπιάνονταν με το ζύμωμα. Ζυμώνουν τις κουλούρες της Λαμπρής και τις στολίζουν με λουρίδες από ζυμάρι και ξηρούς καρπούς. Ανάλογα με το σχήμα που τους έδιναν παλιότερα είχαν και διάφορα ονόματα. 'κοφίνια', 'καλαθάκια', 'δοξάρια', 'αυγούλες', 'κοτσούνες', 'κουζουνάκια'.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΜΕΣΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ;

Δημήτρης :Το αυτοκίνητο.  
 Γιάννης Τ. Το αυτοκίνητο.  
 Γιώργος Π. Το αεροπλάνο.  
 Ελένη. Το αυτοκίνητο.  
 Μελίνα. Με το αυτοκίνητο.  
 Φίλιππος. Το αυτοκίνητο  
 Σταύρος. Το σχολικό, το αμάξι  
 Κωνσταντίνος. Αυτοκίνητο.  
 Γιώργος Σ. Τα αυτοκίνητα.

## Τι εποχή έχουμε;

Σταύρος. Άνοιξη.  
 Μελίνα. Άνοιξη.  
 Γιώργος Σ. Άνοιξη.  
 Γιώργος Π. Άνοιξη  
 Ελένη. Έχουμε Άνοιξη  
 Δημήτρης. Άνοιξη  
 Γιάννης Τ. Έχουμε Άνοιξη .  
 Φίλιππος. Άνοιξη.  
 Κωνσταντίνος. Άνοιξη.

## Τι αγαπάς στο σχολείο;

Σταύρος. Την κυρία Μάντω και την  
 κυρία Σοφούλα  
 Μελίνα. Τα παιχνίδια.  
 Γιώργος Π. αγαπώ το σχολείο.  
 Γιώργος Σ. το μπλέ αυτοκίνητο του  
 σχολείου.  
 Ελένη. Τα κουκλάκια.  
 Δημήτρης. Που παίζουμε.  
 Γιάννης Τ. μου αρέσει να παίζω πολύ  
 ωραία.  
 Φίλιππος. Τον Πατέα  
 Κωνσταντίνος. Τα τουβλάκια.

## Ποιο είναι το αγαπημένο σου τραγούδι;

Σταύρος. Ρούντολφ.  
 Μελίνα. Ο χορός.  
 Γιώργος Σ. Η αλεπού.  
 Γιώργος Π τα τρίγωνα κάλαντα.  
 Ελένη. Το happy birthday.  
 Δημήτρης. Ρούντολφ.  
 Γιάννης Τ.στου Μανώλη την ταβέρνα.  
 Φίλιππος. Baby shark.  
 Κωνσταντίνος. Η αλεπού.





ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ ΑΝ ΔΕΝ ΤΗΝ ΒΡΕΙΣ, ΤΗ ΦΤΙΑΧΝΕΙΣ.

ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΕΛΥΤΗΣ



### ΣΥΝΤΑΓΗ: ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΤΗΣ ΓΚΟΛΦΩΣ ΧΩΡΙΣ ΑΜΜΩΝΙΑ

#### ΥΛΙΚΑ

Αλεύρι Για Όλες Τις Χρήσεις 700 γρ. περίπου  
 Ζάχαρη Άχνη 270 γρ.  
 Γάλα Εβαπορέ 150 γρ  
 Αυγά 4 φρέσκα  
 Μπέικιν Πάουντερ 30 γρ.  
 Βανίλια 4 καψουλάκια  
 Ξύσμα Πορτοκαλιού λίγο  
 Βούτυρο 125 γρ. φρέσκο



#### Πώς το κάνουμε:

Για να φτιάξουμε τα Πασχαλινά κουλούρια χωρίς αμμώνια της Γκόλφως, Ξεκινάμε βάζοντας στον κάδο του μίξερ το φρέσκο βούτυρο το οποίο το έχουμε λιώσει σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων, την ζάχαρη άχνη και τις βανίλιες μας. Χτυπάμε λίγο το μείγμα μας μέχρι να ομογενοποιηθεί. Αφού ενσωματωθεί το βούτυρο και η ζάχαρη ξεκινάμε να προσθέτουμε τα αυγά μας ένα ένα ενώ χτυπάμε παράλληλα.

Χτυπάμε το μείγμα μας πάρα πολύ καλά μέχρι να γίνει κρέμα. Στην συνέχεια προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού, το αλεύρι για όλες τις χρήσεις κοσκινισμένο, το μπέικιν πάουντερ και το γάλα. Ανακατεύουμε το μείγμα μας λίγο με την σπάτουλα και στην συνέχεια ξεκινάμε να το ζυμώνουμε με τα χέρια μας.

Ζυμώνουμε μέχρι να πάρουμε μία ζύμη που θα έχει απορροφήσει όλο το αλεύρι και θα κολλάει στα χέρια. Στην συνέχεια μεταφέρουμε την ζύμη μας σε ένα τάπερ και την σκεπάζουμε για μία με δύο ώρες στο ψυγείο. Στην συνέχεια παίρνουμε ένα ταψί και στρώνουμε μία λαδόκολλα.

Ξεκινάμε να πλάθουμε τα κουλουράκια μας στο σχήμα της επιλογής μας. Αφού τα πλάσουμε τα ψήνουμε στους 180 βαθμούς Κελσίου περίπου, εστία πάνω κάτω για 12 έως 15 λεπτά ανάλογα τον φούρνο που διαθέτουμε.

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΟΥ

Τι φοράει ο τσολιάς;

Γιώργος Σ. Φουσανέλα, κόκκινο καπέλο, τσαρούχια.  
Μυρτώ Π. Τσαρούχια, φουσανέλα, κόκκινο καπέλο, γιλέκο, ζώνη.  
Ιάκωβος. Μουστάκι, τσαρούχι, φουσανέλα.  
Φωτεινή. Φέσι, τσαρούχια με φούντα, γιλέκο.  
Θωμάς. Φοράει γιλέκο, καπέλο, Καπέλο, τσαρούχι, φουσανέλα.  
Φίλιππος. Τσαρούχια και σκουφί.  
Νικόλας. Φουσανέλα, τσαρούχια, γιλέκο, φέσι  
Μυρτώ Η. Φέσι, τσαρούχι, φουσανέλα, ζώνη.  
Πηγή. Φουσανέλα, γιλέκο, φέσι, Τσαρούχι.



Ποια είναι τα μέσα μεταφοράς;

Γιώργος. Αεροπλάνο, αυτοκίνητο.  
Μυρτώ Π. σχολικό, αεροπλάνο, τρένο, φορτηγό, αμάξι.  
Ιάκωβος. Αυτοκίνητο, τρένο, αεροπλάνο.  
Φίλιππος. Φορτηγό, αυτοκίνητο, σχολικό, τρένο.  
Φωτεινή. Αεροπλάνο, αυτοκίνητο, τρένο.  
Μυρτώ Ηλ . Αερόστατο, αεροπλάνο, αυτοκίνητο, σχολικό.  
Θωμάς. Αυτοκίνητο. Με το τρένο περιμέναμε στη στάση και πήγαμε να πάρουμε ποπκόρν , αεροπλάνο.  
Νικόλας. Τραμ, με τρένο, με αεροπλάνο, με ελικόπτερο.  
Πηγή. Αεροπλάνο, αυτοκίνητο, τρένο, αερόστατο.



Τι αγαπάς στο σχολείο;

Γιώργος Σ. Όταν παίζουμε με τα καπέλα.  
Μυρτώ Π. Όταν παίζουμε με μάσκες.  
Ιάκωβος. Εσένα (την δασκάλα).  
Φίλιππος. Μου αρέσει να αγαπάω το Γιώργο.  
Φωτεινή. Αγαπώ το Θωμά. Μου αρέσει να παίζω.  
Θωμάς. Μου αρέσει το ψωμί του φαγητού, η ψαρόσουπα και η φέτα.  
Νικόλας. Οι πιστολάρες , και να ζωγραφίζουμε.  
Μυρτώ Ηλ . Την δασκάλα, και να ζωγραφίζω .  
Πηγή. Την Φωτεινή και να τραγουδάω.



## ΕΘΙΜΑ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ

### ΜΕΓΑΛΗ ΔΕΥΤΕΡΑ

Τη Μεγάλη Δευτέρα σε όλη την Ελλάδα, ξεκινούν οι ετοιμασίες στα σπίτια για τον εορτασμό του Πάσχα. Στα χωριά κυρίως, ασπρίζονται με ασβέστη οι αυλές και οι γλάστρες βράφονται κόκκινες. Επίσης, στις μέρες μας, τη Μεγάλη Δευτέρα ξεκινούν πολλοί την νηστεία της Μεγάλης Εβδομάδας μέχρι να κοινωνήσουν το Μεγάλο Σάββατο.

### ΜΕΓΑΛΗ ΤΡΙΤΗ

Η Μεγάλη Τρίτη είναι αφιερωμένη στο καθάρισμα του σπιτιού. Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας, φτιάχνονται νωρίτερα τα κουλουράκια και τα τσουρέκια.

### ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΤΑΡΤΗ

Τη Μεγάλη Τετάρτη, σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας, οι γυναίκες πηγαίνουν στο Μεγάλο Ευχέλαιο έχοντας μαζί τους μια σουπιέρα με αλεύρι. Σε αυτό στερεώνουν τρία κεριά, τα οποία καίνε κατά την τέλεση του Μυστηρίου. Το αλεύρι αυτό το χρησιμοποιούν για να φτιάξουν τα πασχαλινά κουλουράκια την επόμενη ημέρα. Παλιότερα, στην Αθήνα οι γυναίκες της εκκλησίας πήγαιναν από σπίτι σε σπίτι και μάζευαν αλεύρι, το οποίο ζύμωναν χωρίς προζύμι. Ο παπάς ακουμπούσε πάνω στη ζύμη το Σταυρό με το Τίμιο Ξύλο και το ζυμάρι φούσκωνε. Αυτό αποτελούσε το προζύμι της χρονιάς.

### ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΜΠΤΗ

Μεγάλη Πέμπτη γίνεται ο Μυστικός Δείπνος, όπου ο Ιησούς κοινωνεί τους μαθητές του δίνοντάς τους από ένα κομμάτι ψωμί που συμβολίζει το σώμα του και κρασί που συμβολίζει το αίμα του. Το βράδυ ψέλνονται τα Δώδεκα Ευαγγέλια και στην εκκλησία περιφέρεται ο Σταυρός με τον Ιησού. Ένα από τα κυριότερα έθιμα της Μεγάλης Πέμπτης είναι το βάψιμο των κόκκινων αυγών και το ζύμωμα των τσουρεκιών. Αυτήν την ημέρα οι νοικοκυρές δεν πλένουν, δεν απλώνουν ούτε κάνουν άλλες δουλειές στο σπίτι.

### ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Η Μεγάλη Παρασκευή είναι η ημέρα των Παθών. Το βράδυ τελείται η περιφορά του Επιταφίου, ενώ οι καμπάνες χτυπούν πένθιμα όλη την ημέρα. Για τους πιστούς, η νηστεία της ημέρας είναι αυστηρότατη και απαγορεύει ακόμα και το λάδι, ενώ το έθιμο απαγορεύει κάθε εργασία την ημέρα αυτή. Πολλοί φτιάχνουν ταχινόσουπα και άλλοι συνηθίζουν να πίνουν λίγο ξίδι εις ανάμνηση αυτού που έδωσαν στον Ιησού.





## ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΝΗΠΙΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΟΥ

Τι έγινε την 25η Μαρτίου του 1821;

**Χρήστος.** Πολεμήσαμε τους Τούρκους γιατί ήμασταν σκλαβωμένοι.

**Μαρίνα.** Πολεμήσαμε τους Τούρκους γιατί ήμασταν σκλαβωμένη.

**Ευθύμη.** Πολεμήσαμε τους Τούρκους γιατί ήμασταν σκλαβωμένοι.

**Βασιλική.** Πολεμήσαμε με τους Τούρκους γιατί ήμασταν σκλαβωμένοι.

**Νικόλας Β.** Πολεμήσαμε τους τούρκους γιατί ήμασταν σκλαβωμένοι.

**Ελισάβετ.** Ήμασταν σκλαβωμένοι στους τούρκους και απελευθερωθήκαμε μετά από 400 χρόνια.

Τι φοράει ο τσολιάς;

**Ευθύμης:** τσαρούχια, Φουστανέλα,

**Χρήστος:** φουστανέλα ,τσαρούχια, καπέλο με φούντα,

**Βασιλική :** Φουστανέλα, τσαρούχι,

**Ελισάβετ.** Καπέλο με φούντα τσαρούχι και ζώνη με σπαθί και φουστανέλα.

**Μαρίνα.** Φουστανέλα, τσαρούχι, καπέλο με φούντα.

**Νικόλας Β.** Φουστανέλα τσαρούχια και φέσι.

Ποιο είναι το αγαπημένο σου τραγούδι;

**Ευθύμης.** Φεγγαράκι μου λαμπρό.

**Χρήστος.** I like to move it move it.

**Μαρίνα.** Μου αρέσουν όλα.

**Νικόλας Β.** Κουκουβάγια.

**Βασιλική.** I like to move it move it.

**Ελισάβετ.** I like to move it move it.

Τι εποχή έχουμε ;;

Με ένα στόμα μια φωνή :Άνοιξη!!

Τι σου αρέσει στο σχολείο;

**Ευθύμης.** Τα παιχνίδια.

**Χρήστος.** Η πιστολάρες.

**Βασιλική.** Η πιστολάρες.

**Νικόλας Β.** Τα παιχνίδια.

**Μαρίνα.** Η δασκάλα μου.

**Ελισάβετ.** Οι φίλοι μου.

Ποια είναι τα μέσα μαζικής μεταφοράς;

**Ευθύμης.** Ταξί, λεωφορείο, μετρό, μαγνητικό μετρό, ελικόπτερο, καράβι.

**Ελισάβετ.** Αεροπλάνο, ταξί, αμάξι, ελικόπτερο, τραμ.

**Μαρίνα.** Αυτοκίνητο.

**Νικόλας Β.** Ελικόπτερο, λεωφορείο, σχολικό, αυτοκίνητο, αεροπλάνο.

**Βασιλική.** Τραμ, αεροπλάνο.

**Χρήστος.** Τραμ, καράβι, υποβρύχιο, τρένο.



# ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια παγκόσμια ανησυχητική αύξηση της συχνότητας των αλλεργικών παθήσεων. Υπολογίζεται ότι περίπου 1 στα 4 παιδιά υποφέρει από κάποια αλλεργία. Οι περισσότερες από τις αλλεργικές παθήσεις είναι χρόνιες και ορισμένες δυνατό να θέσουν σε κίνδυνο την ζωή του παιδιού αν δεν διαγνωσθούν έγκαιρα και αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά. Στις κύριες αλλεργικές παθήσεις περιλαμβάνονται η [αλλεργική ρινίτιδα](#) και επιπεφυκίτιδα, το [αλλεργικό άσθμα](#), η [ατοπική δερματίτιδα](#) (έκζεμα), η [τροφική αλλεργία](#), η φαρμακευτική αλλεργία, η αλλεργία στα υμενόπτερα, η [κνίδωση-αγγειοοίδημα](#) και η [αναφυλαξία](#).

## Τι είναι τα αλλεργιογόνα και ποιος ο τρόπος δράσης τους;

Τα αλλεργιογόνα είναι οι ουσίες που μπορεί να προκαλέσουν τις αλλεργίες. Οι κυριότερες κατηγορίες είναι τα αεροαλλεργιογόνα, τα τροφικά αλλεργιογόνα, τα [φάρμακα](#) και τα δηλητήρια υμενόπτερον. Συχνότερα αεροαλλεργιογόνα, τα οποία μεταφέρονται με τον αέρα είναι αυτά που προέρχονται από γύρεις διαφόρων φυτών και δέντρων (π.χ. γρασίδι, ελιά, κυπαρίσσι), κατοικίδια [ζώα](#) (π.χ. επιθήλια και εκκρίσεις γάτας, σκύλου), ακάρεα οικιακής σκόνης (αφθονούν στο στρώμα, κλινοσκεπάσματα, χαλιά, χνουδωτά [παιχνίδια](#)) και σπόρους μυκήτων (μούχλας). Στα συνήθη τροφικά αλλεργιογόνα περιλαμβάνονται κυρίως πρωτεΐνες, που προέρχονται από το γάλα, το αυγό, το [ψάρι](#) και άλλα θαλασσινά, το σιτάρι, τους ξηρούς καρπούς και ορισμένα [φρούτα](#) και [λαχανικά](#) (π.χ. ροδάκινο, ντομάτα).

## Αλλεργική ρινίτιδα

Εμφανίζεται συνήθως στα παιδιά σχολικής ηλικίας. Τα συχνότερα συμπτώματα με τα οποία εκδηλώνεται είναι η ρινική καταρροή (διαυγής έκκριση) και συμφόρηση (μπούκωμα), τα φταρνίσματα και η φαγούρα στη μύτη. Αν και τα συμπτώματα αυτά μοιάζουν πολύ με εκείνα του [κοινού κρυολογήματος](#), τα παιδιά με [αλλεργική ρινίτιδα](#) συνήθως δεν παρουσιάζουν πυρετική κίνηση και κιτρινοπράσινες εκκρίσεις. Ορισμένες φορές μπορεί μαζί με τα ρινικά συμπτώματα να υπάρχει αίσθημα φαγούρας στον ουρανίσκο του στόματος ή τα αυτιά, ή να συνυπάρχουν συμπτώματα από τα [μάτια](#) όπως κοκκίνισμα, φαγούρα και δακρύρροια οπότε μιλάμε για αλλεργική ρινο-επιπεφυκίτιδα.

### Αλλεργική επιπεφυκίτιδα

Τα κύρια συμπτώματα με τα οποία εκδηλώνεται είναι η ερυθρότητα και φαγούρα στα μάτια, και η δακρύρροια. Συχνά παρατηρείται και οίδημα (φούσκωμα) των βλεφάρων. Όπως και η αλλεργική ρινίτιδα, οφείλεται κυρίως σε αεροαλλεργιογόνα και ανάλογα με το αίτιο μπορεί να εμφανίζει εποχική ή ολόχρονη μορφή. Σε σοβαρές μορφές μπορεί να προκαλέσει προβλήματα όρασης. **Αλλεργικό άσθμα**

Το άσθμα αποτελεί τη συχνότερη χρόνια πάθηση της παιδικής ηλικίας και εκδηλώνεται με διαφορετικούς φαινότυπους. Το αλλεργικό άσθμα είναι η κλινική μορφή (ο φαινότυπος) του [άσθματος](#) που οφείλεται στον ερεθισμό των βρόγχων από την έκθεση σε εισπνεόμενα αεροαλλεργιογόνα. Η χρόνια φλεγμονή (ερεθισμός) των βρόγχων οδηγεί σε στένωση του αυλού τους και δυσκολία στη ροή του διερχόμενου αέρα μέσα και έξω από το βρογχικό δέντρο. Τα συνήθη συμπτώματα με τα οποία εκδηλώνεται το άσθμα είναι ο [βήχας](#), ο συριγμός (ήχος σα σφύριγμα στο στήθος), η δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή) και το αίσθημα σύσφιξης ή πόνου στο στήθος.

Ανάλογα και πάλι με τα εμπλεκόμενα αεροαλλεργιογόνα, τα συμπτώματα μπορεί να έχουν εποχική ή ολόχρονη εμφάνιση (π.χ. γύρη ελιάς την άνοιξη, επιθήλια γάτας ολόχρονα). Επιπλέον οι υπερευαίσθητοι βρόγχοι των ασθματικών παιδιών μπορεί να αντιδρούν και σε μη αλλεργιογόνους παράγοντες όπως ο καπνός του τσιγάρου, οι μεταβολές της [θερμοκρασίας](#) και υγρασίας, οι έντονες μυρωδιές κ.α. Η βαρύτητα των συμπτωμάτων μπορεί να διαφέρει από ασθενή σε ασθενή, ενώ το άσθμα σπάνια γίνεται απειλητικό για τη ζωή. Η μη έγκαιρη διάγνωση και αποτελεσματική αντιμετώπιση του άσθματος και της χρόνιας αλλεργικής φλεγμονής μπορεί να οδηγήσουν σε μη αναστρέψιμη βλάβη του βρογχικού δέντρου και τον σημαντικό επηρεασμό της πνευμονικής λειτουργίας.

Αρκετά βρέφη και παιδιά προσχολικής ηλικίας, που παρουσιάζουν στα πρώτα χρόνια της ζωής

υποτροπιάζοντα επεισόδια βήχα και συριγμού με την ευκαιρία [λοιμώξεων](#) του ανώτερου αναπνευστικού (κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες) δεν αναπτύσσουν στη συνέχεια αλλεργικό άσθμα. Παράγοντες που σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αλλεργικού άσθματος είναι το οικογενειακό ιστορικό άσθματος ή άλλων αλλεργικών παθήσεων, το ατομικό ιστορικό εκζέματος, αλλεργικής ρινίτιδας ή [τροφικής αλλεργίας](#) και η ευαισθητοποίηση του παιδιού σε διάφορα περιβαλλοντικά αλλεργιογόνα.

## Ατοπική δερματίτιδα - έκζεμα

Η ατοπική δερματίτιδα ή έκζεμα είναι μια από τις πιο συχνές μη-μεταδοτικές παθήσεις του δέρματος και μπορεί να εκδηλωθεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Εμφανίζεται συχνότερα σε βρέφη και μικρά παιδιά, παρουσιάζει εξάρσεις και υφέσεις και σε πολλούς ασθενείς υποχωρεί με την πρόοδο της ηλικίας. Αν και τα ακριβή αίτια που την προκαλούν δεν είναι γνωστά, η κληρονομικότητα παίζει καθοριστικό ρόλο ενώ διάφοροι παράγοντες όπως αλλεργιογόνα (π.χ. τροφικά, αεροαλλεργιογόνα), ερεθιστικές ουσίες (π.χ. καλλυντικά, συνθετικά ρούχα), μεταβολές θερμοκρασίας και υγρασίας, λοιμώξεις, και έντονο στρες μπορεί να συμβάλουν στην έξαρση των συμπτωμάτων. Αν και πολλοί γονείς τείνουν να ενοχοποιούν τροφικά αλλεργιογόνα (π.χ. γάλα, αυγό) ως κύρια εκλυτικά αίτια, στην πραγματικότητα οι τροφές με εξαίρεση ίσως τους πρώτους μήνες ζωής, σπάνια ευθύνονται για την έξαρση των συμπτωμάτων.

Οι δερματικές βλάβες χαρακτηρίζονται συνήθως από έντονη φαγούρα, κνησμό, κοκκίνισμα, ξηρότητα και ξεφλούδισμα της επιδερμίδας. Στα βρέφη, οι εκζεματικές βλάβες εμφανίζονται κυρίως στα μάγουλα, το κεφάλι και τις εκτατικές επιφάνειες του σώματος, ενώ στα μεγαλύτερα παιδιά εντοπίζονται κυρίως στις καμπτικές επιφάνειες (π.χ. πίσω από άγκωνες και γόνατα). Το ανεξέλεγκτο ξύσιμο προδιαθέτει συχνά σε επιμόλυνση των βλαβών. Μερικές φορές τα συμπτώματα είναι τόσο έντονα που επηρεάζουν τον ύπνο και την απόδοση του παιδιού στο σχολείο, για αυτό και η αποτελεσματική αντιμετώπιση της κατάστασης είναι απαραίτητη. Αρκετά παιδιά με ατοπική δερματίτιδα αναπτύσσουν αργότερα αλλεργική ρινίτιδα ή και άσθμα.

## **Τροφική αλλεργία**

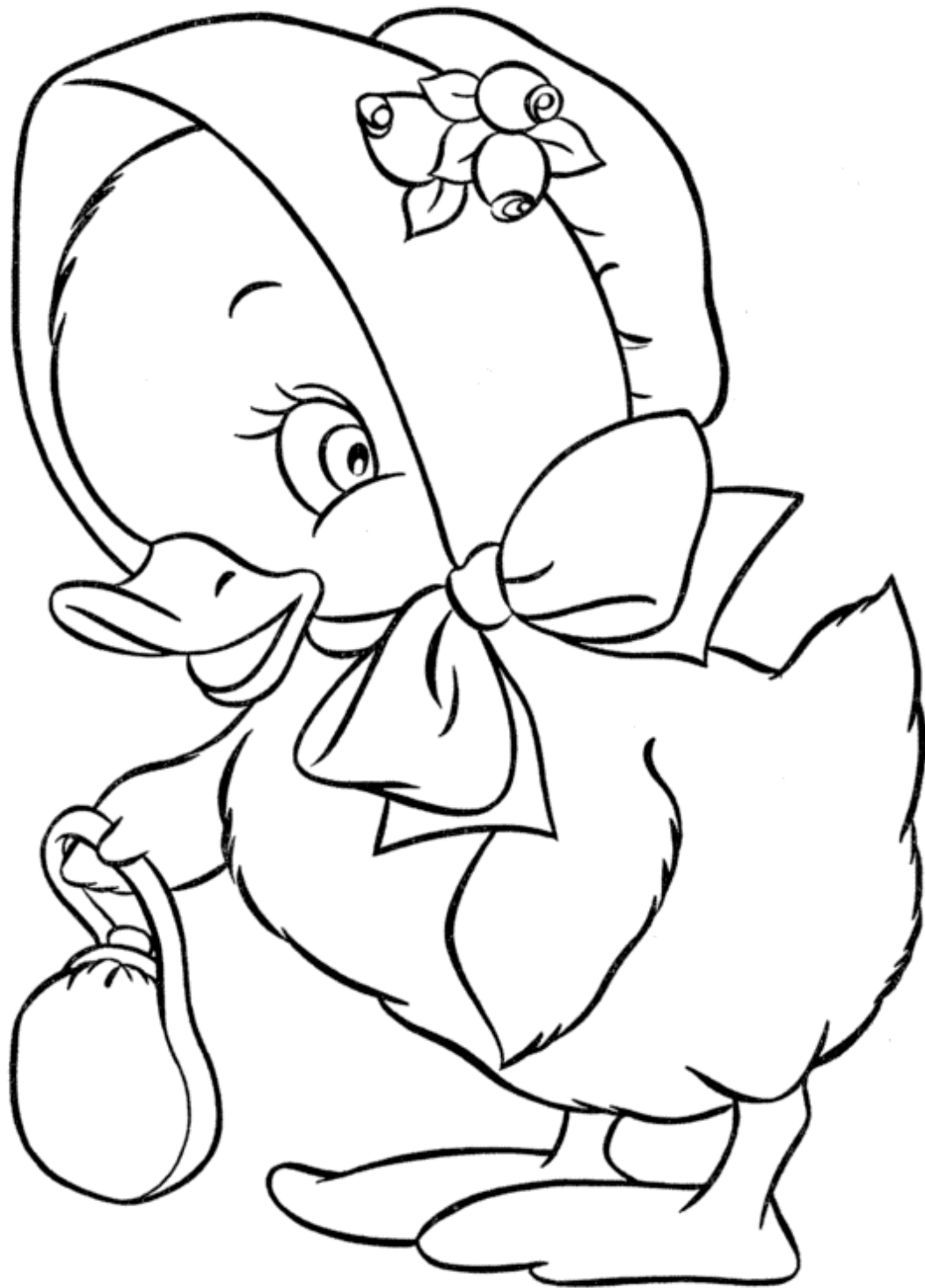
Η τροφική αλλεργία είναι συχνότερη στα πρώτα χρόνια της ζωής, μπορεί όμως να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία. Παρά το ότι 20-35% των γονιών αναφέρει ότι το παιδί του έχει τροφική αλλεργία, στην πραγματικότητα η συχνότητά της δεν ξεπερνά το 6-8%. Αυτό οφείλεται κυρίως στο γεγονός ότι πολλοί γονείς θεωρούν οποιαδήποτε ανεπιθύμητη ενέργεια που προέρχεται από τις τροφές ως αλλεργία, ενώ ως τροφική αλλεργία ορίζεται μόνον η αντίδραση υπερευαισθησίας στις τροφές, η οποία διέπεται από ανοσολογικό μηχανισμό. Διακρίνεται κυρίως σε IgE ή άμεσου τύπου (όταν μεσολαβείται από IgE αντισώματα) και σε επιβραδυνόμενου ή Non-IgE τύπου. Η δυσανεξία στις τροφές (π.χ. δυσανεξία στη λακτόζη) αποτελεί μορφή μη αλλεργικής τροφικής υπερευαισθησίας. Το γάλα αγελάδας και το αυγό αποτελούν παγκοσμίως τα δύο συχνότερα αίτια τροφικής αλλεργίας στα παιδιά και ακολουθούν το σιτάρι, η σόγια, οι ξηροί καρποί, το ψάρι και τα άλλα θαλασσινά και ορισμένα φρούτα και λαχανικά. Τα περισσότερα παιδιά (80-90%) με αλλεργία στο γάλα ή το αυγό θα ξεπεράσουν το πρόβλημα τους μέχρι την είσοδό τους στο δημοτικό, ενώ η αλλεργία στους ξηρούς καρπούς και το ψάρι συνήθως παραμένει σε όλη τη ζωή.

Στην IgE μεσολαβούμενη αλλεργία που αποτελεί τη συχνότερη μορφή τροφικής αλλεργίας, τα συμπτώματα της αλλεργικής αντίδρασης εμφανίζονται συνήθως μερικά λεπτά έως και 1-2 ώρες μετά την έκθεση στο υπεύθυνο αλλεργιογόνο και μπορεί να προέρχονται από οποιοδήποτε σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού. Κνιδωτικό εξάνθημα (κοκκινίλες με φαγούρα στο δέρμα), αγγειοοίδημα (πρήξιμο συνήθως στα χείλη και το πρόσωπο), πόνος στην κοιλιά, έμετοι, διαρροϊκές κενώσεις, ρινική καταρροή και βήχας είναι ανάμεσα στα συχνότερα συμπτώματα. Ανάλογα με το είδος του αλλεργιογόνου, την ποσότητά του και την κατάσταση του οργανισμού, οι αλλεργικές αντιδράσεις μπορεί να είναι ήπιες ή σοβαρές. Οι βαριές αντιδράσεις προβάλλουν με έντονα συμπτώματα από το αναπνευστικό (π.χ. υλακώδης βήχας, δυσκολία στην αναπνοή) και το κυκλοφορικό (π.χ. τάση για λιποθυμία, απώλεια αισθήσεων) και δυνατόν να απειλήσουν τη ζωή του παιδιού αν δεν αναγνωρισθούν και αντιμετωπισθούν έγκαιρα και αποτελεσματικά.

## ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

Διατροφολόγιο Απριλίου	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΣΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
Πρωινό	Τοστ και φρούτα	Ψωμί βούτυρο μαρμελάδα ή μέλι και φρούτα	Ομελέτα με ψωμί και φρούτα	Μεσογειακό πρωινό και φρούτα	Δημητριακά με γάλα και φρούτα
1με5/4	Αρακάς με πατάτες και φέτα	Κοτόπουλο με ρύζι μιλανέζα	Φακες με ελιές	Ψαρόσουπα λαχανικά- ψάρι	Πίτσα με σαλάτα
8με12/4	Φασολάκια με πατάτες φέτα	Γιουβέτσι με μοσχάρι και σαλάτα	Μπριάμ	Ψαρόσουπα λαχανικά- ψάρι	Πίτσα με σαλάτα
15με19/4	Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα τυρί και σαλάτα	κοτόσουπα	Φαλάφελ με πατάτες τύπου τηγανίτες και σαλάτα	Ψαρόσουπα λαχανικά- ψάρι	Σουβλάκι με σαλάτα
22με 26/4	Μιξ λαχανικών με πατάτες βραστές.	Μπιφτέκια με ρύζι και σάλτσα και σαλάτα	Φασολάδα με τυρί	Ψαρόσουπα λαχανικά- ψάρι	Πίτσα με σαλάτα

*Χρησιμοποιείται μόνο ελαιόλαδο. Στο πρωινό μόνο φυτικό βούτυρο. Τα ψάρια, ο αρακάς, τα φασολάκια και το σπανάκι είναι φρέσκα ή κατεψυγμένα ανάλογα με την εποχή. Κάθε απόγευμα μοιράζουμε για σνακ σπιτικά κουλούρια ή κέικ από τη μαγειρίσά μας*



Going Shopping