



ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ **ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ** ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ. 1: Εξώφυλλο

ΣΕΛ. 2: Περιεχόμενα

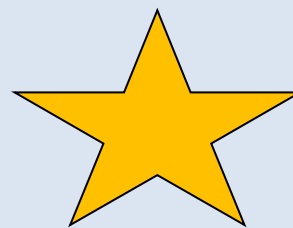
ΣΕΛ. 3: Καλωσόρισμα

ΣΕΛ. 4 *Save the dates*

ΣΕΛ. 5 *Happenings*

ΣΕΛ. 6: Το τραγούδι του Χειμώνα

ΣΕΛ. 7-9: Ο Μύθος της Αλκυόνης



ΣΕΛ 10-11: Εύκολη συνταγή για πουτίγκα με σοκολάτα

ΣΕΛ 12-14: Μερικές από τις ομορφότερες στιγμές μας μέσα από φωτογραφίες

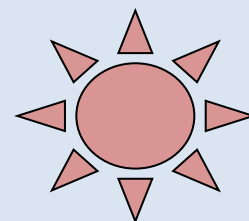
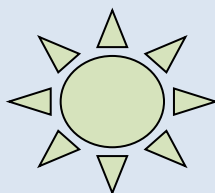
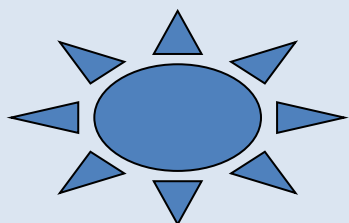
ΣΕΛ 15-23: Μια ιδέα από τις απολαυστικές συνεντεύξεις των παιδιών μας

ΣΕΛ 24: Διατροφολόγιο

ΣΕΛ 25-29: Η διατροφική αξία των ζυμαρικών

ΣΕΛ 30-33 : Οι ώσεις

ΣΕΛ 34-35: Ώρα για ζωγραφική



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025 !!

ΤΟ 2025 ΜΠΗΚΕ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΜΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΧΑΡΑ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ ΙΔΕΕΣ. ΑΥΤΟΣ Ο ΜΗΝΑΣ ΕΙΝΑΙ ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΩΝ ΑΛΚΥΟΝΙΔΩΝ ΗΜΕΡΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑΣ. ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΕΡΙΠΑΤΗΤΙΚΕΣ ΜΑΣ ΠΕΡΙΠΕΤΕΙΕΣ ΚΑΙ ΘΑ ΑΦΗΣΟΥΜΕ ΤΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΜΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΙΑ ΝΑ ΟΝΕΙΡΕΥΤΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΟΥΜΕ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ ΒΙΩΜΑΤΑ. ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΕΜΑΣ ΤΟ ΠΑΝ!

ΜΕ ΕΚΤΙΜΗΣΗ,
Η ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ
Σ.Ξ ΒΑΡΘΑΛΙΤΗ



SAVE THE DATES



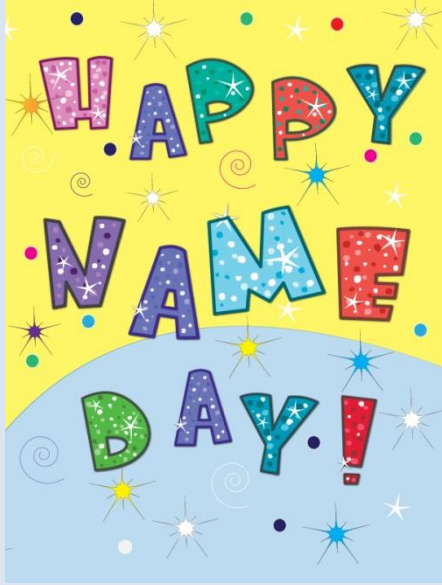
ΧΡΥΣΑ
02/02/2023

ΣΗΛΙΑ
02/02/2022

ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΑΜΠ.
11/02/2020

ΘΟΔΩΡΗΣ
28/02/2022

ΘΟΔΩΡΗΣ
08/02/2025



HAPPENINGS

- ART DAY- 07 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025
- ΘΕΑΤΡΟ "ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΙΑΣ" -13 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025
- ΡΑЈΑМА PARTY -21 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025
- ΘΕΑΤΡΟ "ΠΟΙΟΣ ΒΑΤΡΑΧΟΣ"- 27 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

• ΕΠΙΣΚΕΨΗ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ ΚΑΘΕ 1^ο
ΤΟΥ ΜΗΝΑ

• ΕΠΙΣΚΕΨΗ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ ΚΑΘΕ
ΠΕΜΠΤΗ



ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

Το τραγούδι του Χειμώνα

Α, α, α αρχίζει παγωνιά
Πάει ο ήλιος έχει φύγει
Και το κρύο μας τυλίγει
Α,α ,α αρχίζει παγωνιά

Ε, ε, ε, χειμώνα παγερέ
Ξύλα ανάβουν μες τα τζάκια
Και ζεσταίνουν τα σπιτάκια
Ε, ε, ε, χειμώνα παγερέ

Ι, ι, ι, βοριάδες τσουχτεροί
Πόρτες παραθύρια κλείστε
Τους ανέμους έξω αφήστε
Ι, ι, ι βοριάδες τσουχτεροί

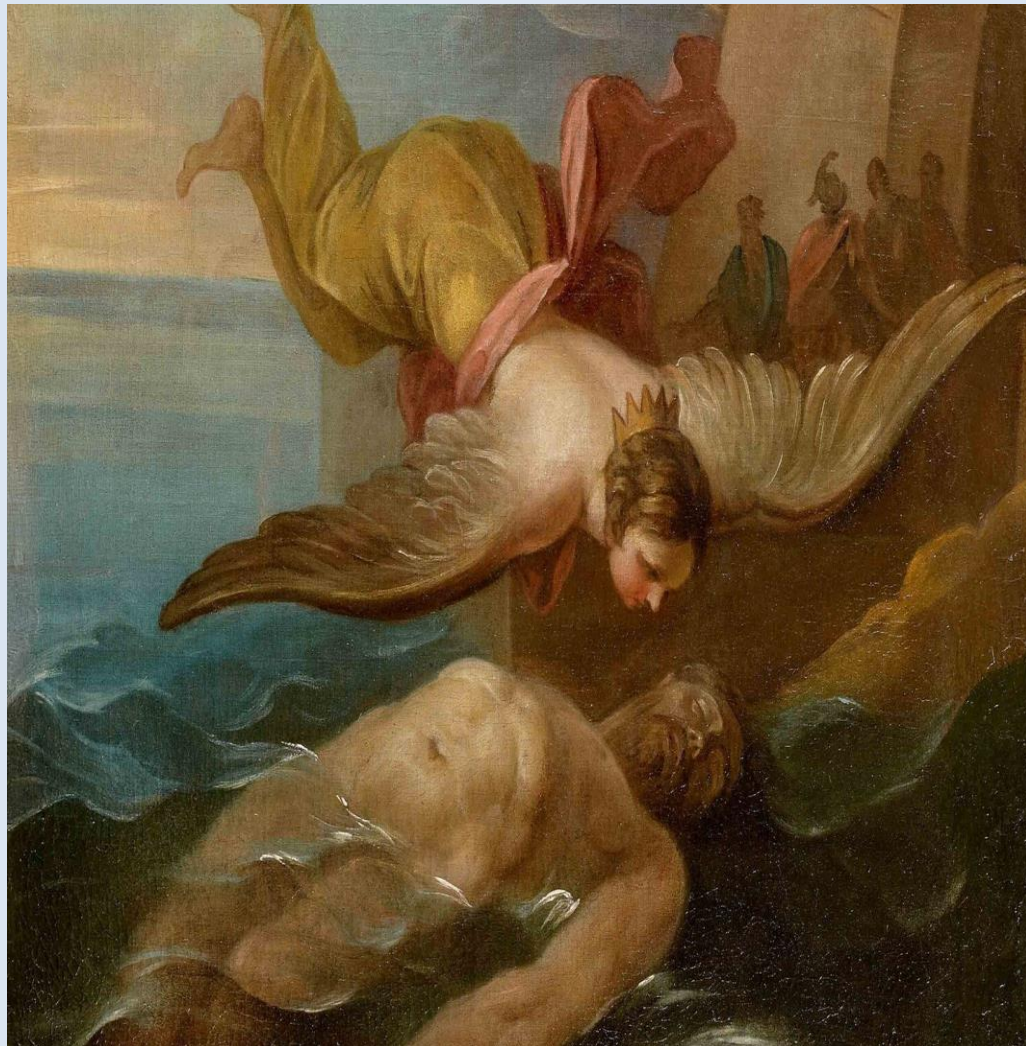
Ο, ο, ο, ζεστά που θα ντυθώ
Έξω στην αυλή θα τρέξω
Και χιονόμπαλες θα παίξω
Ο, ο , ο, ζεστά που θα ντυθώ

Ου, ου, ου, το κρύο πάει παντού
Τα χεράκια ξυλιασμένα
Και τα πόδια παγωμένα
Ου, ου, ου, το κρύο πάει παντού.

ZHEH ANSH - <http://dreamkindergarten.blogspot.gr/>

<https://www.youtube.com/watch?v=juetSmx608E>

Ο άγνωστος μύθος της Αλκυόνης που για χάρη της ο Δίας άλλαξε τα καιρικά φαινόμενα του χειμώνα



Είναι γνωστό ότι οι αρχαίοι Έλληνες δημιουργούσαν υπέροχους μύθους προσπαθώντας να ερμηνεύσουν τα φυσικά και όχι μόνο φαινόμενα. Μια τέτοια περίπτωση είναι και ο μύθος της Αλκυόνης, ο οποίος συνδέεται με τις Αλκυονίδες Ημέρες.

1. Η οικογένεια της

Η Αλκυόνη ήταν κόρη της Ενάρετης και του Αιόλου, ο οποίος έπειτα από εντολή του Δία, κρατούσε τους ανέμους στον ασκό του. Η Αλκυόνη ήταν μια πολύ όμορφη κοπέλα, που παντρεύτηκε τον νεαρό Κήκα και μαζί ζούσαν δίπλα στη θάλασσα. Η ένωσή τους ήταν τέλεια κι ένιωθαν τόσο ευτυχισμένοι, ώστε να νομίζουν ότι δεν ήταν κοινοί άνθρωποι. Σιγά σιγά, μάλιστα άρχισαν να πιστεύουν ότι είναι ισάξιοι των Θεών. Ο Κήκας θεώρησε τον εαυτό του ισάξιο του Δία και η Αλκυόνη ισάξιο της Ήρας. Τόσο πολύ το πίστεψαν πού άρχισαν να φωνάζουν ο ένας τον άλλο με τα ονόματα Δίας και Ήρα, με αυτό τον τρόπο προκάλεσαν τους Θεούς και ιδιαίτερα τον Δία ο οποίος εξαγριώθηκε και αποφάσισε να τους εκδικηθεί.

2. Η εκδίκηση του Δία

Μια μέρα ο Κήκας αποφάσισε να πάει με τη βάρκα του για ψάρεμα. Η Αλκυόνη, η οποία είχε κακό προαίσθημα, τον παρακάλεσε να μείνει σπίτι, αλλά εκείνος δεν την άκουσε. Τότε ο Δίας προκαλώντας μια φοβερή τρικυμία, έριξε έναν κεραυνό στη βάρκα του. Ο νεαρός βούτηξε στη θάλασσα και άρχισε να κολυμπά μην μπορώντας να σωθεί από τα μανιασμένα κύματα. Όταν η Αλκυόνη είδε τα ξύλα του карабиού να επιπλέουν άρχισε να θρηνεί τον χαμό του αγαπημένου της και μέσα στην απελπισία της έπεσε από ένα βράχο και σκοτώθηκε. Τότε ο Δίας τους λυπήθηκε και αποφάσισε να τους μεταμορφώσει σε θαλασσοπούλια. Ο Κήκας σε θαλασσοπούλι και η Αλκυόνη σε ένα πανέμορφο μικρό πουλί με γαλάζια φτερά το οποίο πήρε το όνομά της και το οποίο ζει κοντά στη θάλασσα, σαν να περιμένει να εμφανιστεί μέσα από τα κύματα ο χαμένος Κήκας.

3. Οι ηλιόλουστες ημέρες του Χειμώνα

Η Αλκυόνη, ως πουλί πλέον, συνέχισε να ζει στην ακροθαλασσιά χωρίς όμως να μπορεί να αναπαραχθεί καθώς γεννούσε τα αυγά του χειμώνα και τα κύματα της θάλασσας παρέσερναν τη φωλιά της. Ο Δίας, παρακολουθώντας από ψηλά, αποφάσισε να αναλάβει δράση και να την βοηθήσει αλλάζοντας για χάρη της τα καιρικά φαινόμενα. Έτσι, όρισε 15 ημέρες μέσα στο χειμώνα κατά τις οποίες η θερμοκρασία θα ανεβαίνει, σταματώντας τις βροχές και τους ανέμους, ώστε να μπορεί εκείνη να γεννήσει τα αυγά της.

Κάπως έτσι οι αρχαίοι Έλληνες ονόμασαν τις ηλιόλουστες μέρες «Αλκυονίδες μέρες» και μέχρι σήμερα το μικρό πουλί που κάθε χρόνο περνάει το χειμώνα του στην Ελλάδα, καταφέρνει να γεννά τα αυγά του καταμεσής του χειμώνα, χάρη στην παρέμβαση του αρχηγού του Ολύμπου.

4. Το πουλί Αλκυόνη

Το πουλί Αλκυόνη, σύμφωνα με την παράδοση συμβολίζει τη γαλήνη, την προστασία και παύει τη θαλασσοταραχή. Αν και αποδημητικό πουλί, αυτό δε φεύγει, αλλά έρχεται το φθινόπωρο, ενώ φεύγει από την χώρα μας στις αρχές Μαρτίου. Γεννά τα αυγά του στις σχισμές των βράχων της θάλασσας. Σύμφωνα με ένα μεσαιωνικό μύθο, το χρώμα της Αλκυόνας στην αρχή ήταν γκριζο, όταν όμως έγινε ο βιβλικός κατακλυσμός πέταξε ψηλά και το στήθος της έγινε κόκκινο απ' τον ήλιο, ενώ η ράχη της μπλε απ' το χρώμα του ουρανού. Πολλά έχουν γραφτεί και για τη συζυγική πίστη των Αλκυόνων. Όταν ο σύζυγος της Αλκυόνας γεράσει και δεν μπορεί να πετάξει πια, τότε η θηλυκιά Αλκυόνα τον παίρνει στους ώμους της και τον μεταφέρει πάντοτε μαζί της, τον ταιΐζει και τον περιποιείται ως το θάνατο.



Πουτίγκα σοκολάτας με φουντούκι



Ένα πανεύκολο γλυκό. Μια κρέμα σοκολάτας που γίνεται στην κατσαρόλα και γαρνίρεται με φουντούκια και φρούτα.

Υλικά

Μερίδες: 6-7

- 500 γρ. γάλα φρέσκο, πλήρες
- 270 γρ. κουβερτούρα γάλακτος, ψιλοκομμένη
- 25 γρ. κορν φλάουρ
- 50 γρ. φουντούκια, χοντροκομμένα

- 70 γρ. σμέουρα ή βατόμουρα ή μύρτιλα (αν δεν έχουμε, μπορούμε να τα αντικαταστήσουμε με άλλο φρούτο της αρεσκείας μας ή με υλικά όπως σταγόνες σοκολάτας, σταφίδες, σπασμένα μπισκότα κ.λπ. ή μπορούμε απλώς να αυξήσουμε λίγο την ποσότητα των φουντουκιών)

Διαδικασία

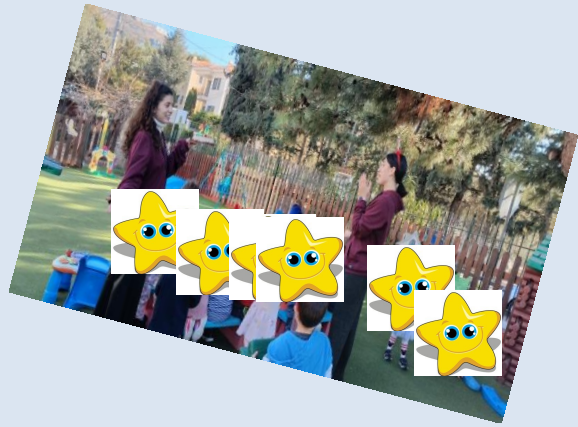
1. Για να ετοιμάσουμε την πουτίγκα σοκολάτας με φουντούκι, σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα με το κορν φλάουρ και ανακατεύουμε πολύ καλά.
2. Τοποθετούμε το μείγμα σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς, έως ότου το μείγμα κοχλάσει.
3. Προσθέτουμε τότε την ψιλοκομμένη σοκολάτα στο μείγμα και χαμηλώνουμε τη φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να λιώσει και να έχουμε ένα κρεμώδες σοκολατένιο μείγμα.
4. Αποσύρουμε από τη φωτιά το μείγμα και προσθέτουμε τα φουντούκια και τα φρούτα ή όποιο από τα εναλλακτικά υλικά επιλέξουμε.
5. Αδειάζουμε το μείγμα σε φόρμες για μάφιν ή σε φορμάκια της αρεσκείας μας, τα αφήνουμε για λίγο σε θερμοκρασία δωματίου να κρυώσουν και τα τοποθετούμε στο ψυγείο.
6. Σερβίρουμε τις πουτίγκες δροσερές.



Μερικές από τις ομορφότερες στιγμές του μήνα μέσα από φωτογραφίες







**ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΜΑΣ**

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

**ΠΕΙΤΕ ΜΑΣ ΜΕΡΙΚΑ
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ**

ΑΣΗ : ΜΗΛΟ

JUNIOR: ΑΧΛΑΔΙ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ :
ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

ΘΟΔΩΡΗΣ: ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ

ΣΗΛΙΑ: ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΑΘΗΝΑ: ΜΠΑΝΑΝΑ

ΕΥΑ: ΜΗΛΟ

ΘΕΜΗΣ: ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΕΡΜΗΣ: ΜΗΛΟ

**ΤΙ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΝΑ
ΤΡΩΣ;**

ΑΣΗ: ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ
ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

JUNIOR: ΜΠΙΦΤΕΚΙ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: ΦΑΚΕΣ

ΘΟΔΩΡΗΣ:
ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

ΣΗΛΙΑ: ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ
ΜΕ ΚΙΜΑ

ΑΘΗΝΑ: ΠΑΤΑΤΕΣ

ΕΥΑ: ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ

ΘΕΜΗΣ: ΠΑΤΑΤΕΣ

**ΤΙ ΔΕΝ ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ
ΝΑ ΤΡΩΣ;**

ΑΣΗ: ΜΗΛΟ

JUNIOR: ΜΗΛΟ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ:
ΑΧΛΑΔΙ

ΘΟΔΩΡΗΣ :
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΣΗΛΙΑ: ΡΟΔΙ



ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ:

ΓΙΑΝΝΗΣ Α. : ΑΠΟ ΔΕΡΜΑ

ΕΛΕΝΗ : ΑΠΟ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΔΟΝΤΙΑ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ν. : ΑΠΟ ΚΕΦΑΛΙ

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΟΜΑ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Σ. : ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ

ΝΕΦΕΛΗ : ΑΠΟ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

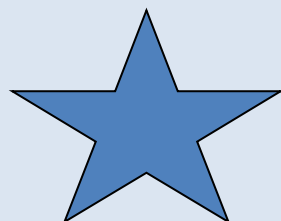
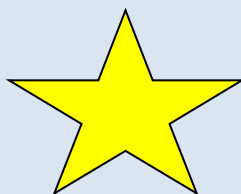
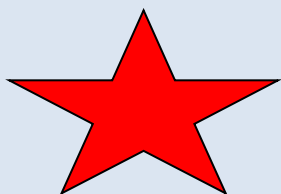
ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ : ΑΠΟ ΤΑ ΡΟΥΧΑ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ : ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

ΓΙΩΡΓΟΣ Π. : ΑΠΟ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ

ΙΑΣΟΝΑΣ : ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

ΣΤΑΥΡΟΣ : ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟΥΣ ΣΩΛΗΝΕΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ



ΤΙ ΟΡΓΑΝΑ ΕΧΕΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ Α. : ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ

ΕΛΕΝΗ : ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ν. : ΕΓΚΕΦΑΛΟ

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Σ. : ΚΑΡΔΙΑ

ΝΕΦΕΛΗ : ΚΑΡΔΟΥΛΑ

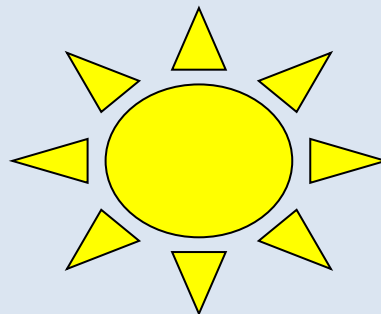
ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ : ΕΓΚΕΦΑΛΟ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ : ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ

ΓΙΩΡΓΟΣ Π. : ΤΥΜΠΑΝΟ

ΙΑΣΟΝΑΣ : ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ

ΣΤΑΥΡΟΣ : ΕΓΚΕΦΑΛΟ



ΠΩΣ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ;

ΓΙΑΝΝΗΣ Α. : ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΠΑΝΙΟ

ΕΛΕΝΗ : ΠΛΕΝΟΜΑΣΤΕ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ν.: ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΠΑΝΙΟ

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Σ. : ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΠΑΝΙΟ

ΝΕΦΕΛΗ : ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΠΑΝΙΟ

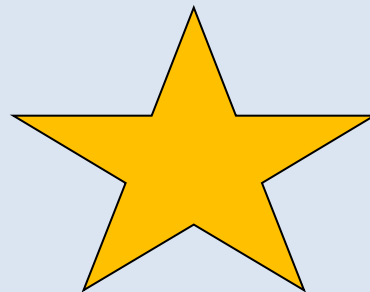
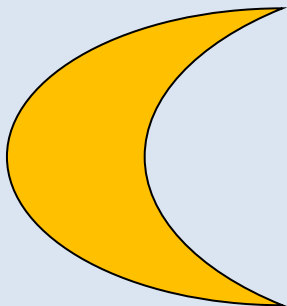
ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ : ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ : ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΠΑΝΙΟ

ΓΙΩΡΓΟΣ Π. : ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΑΣ

ΙΑΣΟΝΑΣ : ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΠΑΝΙΟ

ΣΤΑΥΡΟΣ: ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΠΑΝΙΟ



ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΕΣ :

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΕΛΕΝΗ : ΟΙ ΜΠΑΝΑΝΕΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ν.: ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Σ. : ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΝΕΦΕΛΗ : ΤΟ ΜΗΛΟ

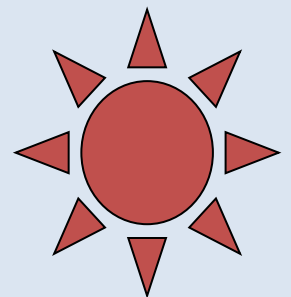
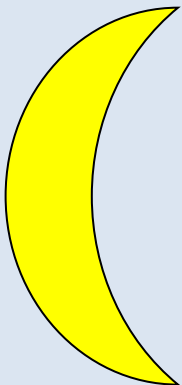
ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ : ΟΙ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ : ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

ΓΙΩΡΓΟΣ Π. : ΤΟ ΚΟΥΛΟΥΡΙ

ΙΑΣΟΝΑΣ : ΤΟ ΚΟΥΛΟΥΡΙ

ΣΤΑΥΡΟΣ: ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ



ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ;

ΜΥΡΤΩ Η.: ΑΠΟ ΥΠΝΟ

ΜΥΡΤΩ Π.: ΑΠΟ ΚΟΚΑΛΑ

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: ΑΠΟ ΠΟΔΙΑ

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: ΑΠΟ ΚΟΚΑΛΑ

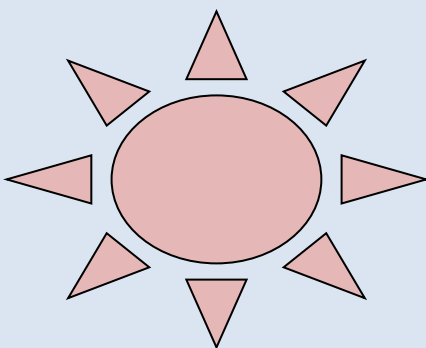
ΔΗΜΗΤΡΗΣ.: ΑΠΟ ΣΤΟΜΑ , ΑΠΟ ΚΟΙΛΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ

ΦΩΤΕΙΝΗ : ΑΠΟ ΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΜΑΛΛΙΑ

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ.: ΑΠΟ ΚΡΑΝΙΟ

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : ΑΠΟ ΜΥΤΗ , ΑΠΟ ΑΥΤΙΑ, ΑΠΟ ΜΑΤΙΑ
ΚΑΙ ΚΕΦΑΛΙ

ΙΑΚΩΒΟΣ : ΑΠΟ ΚΕΦΑΛΙ



ΤΙ ΟΡΓΑΝΑ ΕΧΕΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ;

ΜΥΡΤΩ Η.: ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ

ΜΥΡΤΩ Π.: ΕΓΚΕΦΑΛΟ

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ, ΚΑΡΔΙΑ, ΕΓΚΕΦΑΛΟ ΚΑΙ
ΣΩΛΗΝΕΣ

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: ΕΓΚΕΦΑΛΟ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ.: ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΣΩΛΗΝΕΣ

ΦΩΤΕΙΝΗ : ΚΑΡΔΙΑ

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ.: ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΣΩΛΗΝΑ ΠΟΥ ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΤΑ
ΦΑΓΗΤΑ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑΧΙ ΜΑΣ

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΣΩΛΗΝΑ

ΙΑΚΩΒΟΣ : ΚΑΡΔΙΑ



ΠΩΣ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ;

ΜΥΡΤΩ Η.: ΠΛΕΝΟΜΑΣΤΕ

ΜΥΡΤΩ Π.: ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΠΑΝΙΟ, ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΧΕΡΙΑ ,
ΠΟΔΙΑ ,ΠΡΟΣΩΠΟ ΚΑΙ ΔΟΝΤΙΑ

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΠΑΝΙΟ ΚΑΙ ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΧΕΡΙΑ ,
ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΟ

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΧΕΡΙΑ, ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΜΑΛΛΙΑ

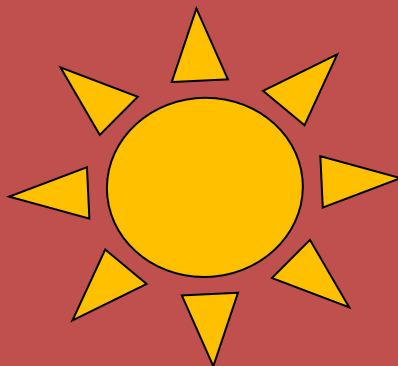
ΔΗΜΗΤΡΗΣ.: ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΜΕ, ΦΙΛΑΜΕ ΚΑΙ ΧΑΙΡΕΤΑΜΕ
ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

ΦΩΤΕΙΝΗ : ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ.: ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ
ΧΤΕΝΙΖΟΜΑΣΤΕ

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΔΟΝΤΙΑ

ΙΑΚΩΒΟΣ : ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ



ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ;

ΜΥΡΤΩ Η.: ΚΑΡΟΤΟ , ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΜΗΛΟ ΚΑΙ ΑΧΛΑΔΙ

ΜΥΡΤΩ Π.: ΑΧΛΑΔΙ, ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: ΜΗΛΟ , ΑΧΛΑΔΙ, ΑΓΓΟΥΡΙ , ΝΤΟΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: ΜΗΛΟ, ΑΓΓΟΥΡΙ, ΑΧΛΑΔΙ, ΜΠΑΝΑΝΑ,
ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ

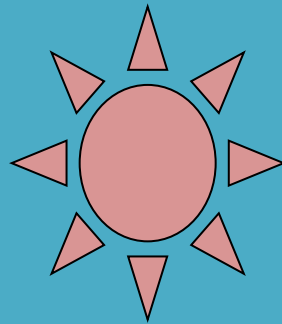
ΔΗΜΗΤΡΗΣ.: ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ , ΚΑΡΟΤΟ ΚΑΙ ΜΠΡΟΚΟΛΟ

ΦΩΤΕΙΝΗ : ΜΗΛΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ.: ΝΤΟΜΑΤΑ , ΑΧΛΑΔΙ , ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ
ΦΡΟΥΤΟΚΡΕΜΑ

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ. : ΚΑΡΟΤΟ , ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΚΑΙ ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ

ΙΑΚΩΒΟΣ : ΝΤΟΜΑΤΑ , ΜΗΛΟ ΚΑΙ ΑΧΛΑΔΙ



ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2025	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΠΡΩΙΝΟ	ΤΟΣΤ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	ΨΩΜΙ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ / ΤΑΧΙΝΙ ΜΕ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	ΟΜΕΛΕΤΑ ΜΕ ΨΩΜΙ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΡΩΙΝΟ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ
ΑΠΟ 03-07	ΑΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΙΛΑΝΕΖΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΚΑΙ ΕΛΙΕΣ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ
ΑΠΟ 10-14	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ	ΦΑΣΟΛΑΔΑ ΣΟΥΠΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΙΤΣΑ
ΑΠΟ 17-21	ΜΠΡΙΑΜ ΜΕ ΦΕΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ	ΡΕΒΥΘΙΑ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ
ΑΠΟ 24-28	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ	ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΥΠΟΥ ΤΗΓΑΝΗΤΕΣ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΠΙΤΣΑ



Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ



ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΕΝΑΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΚΡΙΚΟΣ



Τα ζυμαρικά είναι απόλυτα εναρμονισμένα με τις διατροφικές ανάγκες της σύγχρονης οικογένειας. Φτιάχνονται εύκολα και εμπλουτίζονται με μια ποικιλία της οικιακής οικονομίας όπως είναι το κρέας, το γάλα, το τυρί, τα όσπρια και το ταχίни. Άλλωστε πάντα τα ζυμαρικά υπήρξαν μια από τις αγαπημένες γεύσεις μικρών και μεγάλων, ενώ παράλληλα αποτελούν μια ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης με παραλλαγές.

Πώς παρασκευάζονται τα ζυμαρικά :

Τα ζυμαρικά είναι προϊόντα που παρασκευάζονται από σιμιγδάλι και νερό. Η διαδικασία παραγωγής τους είναι η παρακάτω. Αρχικά, το σιμιγδάλι μπαίνει στα ζυμωτήρια όπου αναμιγνύεται με νερό και ανακατεύεται μέχρι να γίνει ζύμη. Σε αυτό το στάδιο προστίθενται και τυχόν άλλα υλικά όπως γνήσιο αποξηραμένο αυγό, ντομάτα ή σπανάκι για είδη όπως τα τρικολόρε, τα λαζάνια ή οι ταλιατέλες. Στη

συνέχεια, η ζύμη αυτή πιέζεται μέσα από τα κατάλληλα καλούπια με τρύπες (φόρμες) και παίρνει το επιθυμητό σχήμα (σπαγγέτι, κριθαράκι, κοφτό κ.λπ.). Κατόπιν, τα ζυμαρικά μπαίνουν σε κλειστούς θαλάμους, στους οποίους διοχετεύεται θερμός αέρας, και ξηραίνονται. Η ξήρανση γίνεται ώστε να παραμένουν τα ζυμαρικά για μεγάλο χρονικό διάστημα εκτός ψυγείου, διατηρώντας την ποιότητα και τη διατροφική τους αξία. Κατόπιν ψύχονται, ώστε να φτάσουν σε θερμοκρασία δωματίου, για να συσκευαστούν. Τέλος, συσκευάζονται σε σελοφάν και στη συνέχεια τοποθετούνται σε κιβώτια και παλέτες και διατίθενται στο καταναλωτικό κοινό.

Παλιότερα η παρασκευή τους - που είναι σχετικά απλή - γινόταν στο σπίτι από τις νοικοκυρές ή από μικρές βιοτεχνικές επιχειρήσεις. Σήμερα τα ζυμαρικά, που κυκλοφορούν στην αγορά, παράγονται σχεδόν αποκλειστικά από βιομηχανικά συγκροτήματα. Ορισμένα πάντως παραδοσιακά ζυμαρικά, όπως ο τραχανάς και οι χυλόπιτες, εξακολουθούν να αποτελούν αντικείμενο της οικιακής οικονομίας ή της επαρχιακής βιοτεχνίας.

ΦΡΕΣΚΑ Ή ΤΥΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΖΥΜΑΡΙΚΑ:

ΠΟΙΕΣ ΟΙ ΔΙΑΦΕΡΕΣ ΤΟΥΣ;

Φρέσκα Ζυμαρικά

- Είναι χειροποίητα.
- Πρέπει να καταναλωθούν μέσα σε 1-2 ημέρες.
- Εάν πρόκειται για σπιτικά φρέσκα ζυμαρικά μπορείς να τα αποθηκεύσεις στην κατάψυξη για 3 μήνες.
- Η υφή τους είναι πιο απαλή και βελούδινη.
- Ο χρόνος βρασμού είναι πολύ σύντομος (συνήθως 2-4 λεπτά).
- Η ζύμη των φρέσκων ζυμαρικών αποτελείται συνήθως από αλεύρι σίτου, φρέσκα αυγά, λάδι, νερό και αλάτι.
- Είναι πιο θρεπτικά αφού μπορεί να περιέχουν γάλα, αυγό & ελαιόλαδο .

Τυποποιημένα Ξηρά Ζυμαρικά

- Δεν είναι φρέσκα.
- Η διαδικασία παραγωγής είναι αρκετά σύνθετη και εκτελείται από ιδιαίτερα εξειδικευμένα μηχανήματα.
- Έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής (περίπου 2 χρόνια).
- Τα μαγειρεμένα ζυμαρικά δεν μπαίνουν στην κατάψυξη.
- Αποθηκεύονται και φυλάσσονται σε δροσερό και ξηρό μέρος.
- Τα περισσότερα είδη διπλασιάζονται στο μαγείρεμα.
- Ο χρόνος βρασμού είναι συνήθως 7-12 λεπτά.
- Η ζύμη των ξηρών τυποποιημένων ζυμαρικών αποτελείται συνήθως από σκληρό σιτάρι, νερό και λίγο αλάτι.

Ποια η διατροφική τους αξία:

Η διαφορά μεταξύ ξηρών και βρασμένων ζυμαρικών είναι σημαντική. Η περιεκτικότητα σε ανόργανα στοιχεία των ζυμαρικών είναι ανάλογη με εκείνη του σίτου, αλλά και των προσθέτων υλών που έχουν χρησιμοποιηθεί. Τα ενισχυμένα με αυγά, γάλα, ή και λαχανικά ζυμαρικά, καθώς και τα ζυμαρικά με αλεύρι ολικής αλέσεως, είναι πιο πλούσια σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά.

Επιπλέον, τα ζυμαρικά εκτός του ότι είναι καλή πηγή σύνθετων υδατανθράκων και φυτικών ινών, και είναι πλούσια σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Ανάλογα με το είδος τους σε διαφορετικά ποσοστά περιέχουν:

- Ριβοφλαβίνη
- Θειαμίνη
- Νιασίνη
- Φολικό οξύ
- Μαγνήσιο
- Σίδηρο
- Ασβέστιο
- Μαγγάνιο
- Ψευδάργυρο
- Σελήνιο
- Κάλιο

Τα φρέσκα ζυμαρικά περιέχουν περισσότερο σίδηρο αλλά και βιταμίνες A, D & E λόγω των φρέσκων αυγών αλλά και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και πολυφαινόλες λόγω του ελαιόλαδου. Όμως, περιέχουν χοληστερίνη και περισσότερο νάτριο.

Ποια τα πλεονεκτήματα του κάθε είδους:

Φρέσκα Ζυμαρικά

- Καλή ποιότητα.
- Περιέχουν φρέσκα χωριάτικα αυγά, γάλα και ελαιόλαδο.
- Χρειάζονται λιγότερη ώρα βρασμού.
- Προσφέρουν ευχαρίστηση σε αυτόν που τα μαγειρεύει .

Τυποποιημένα Ζυμαρικά

- Τα σχήματα και σχέδια που υπάρχουν είναι εκατοντάδες.
- Μαγειρεύονται εύκολα και υπάρχουν άπειρες συνταγές για να τα απολαύσεις.
- Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ζυμαρικών για κάθε γούστο και διατροφική ιδιαιτερότητα.
- Είναι οικονομικά.
- Είναι πιο πρακτικά, καθώς μπορούν να μείνουν για καιρό στο ντουλάπι μας, και μέσα σε λίγα λεπτά να γίνουν με ένα σωστό βράσιμο και μια ωραία σάλτσα ένα θαυμάσιο πιάτο που θα καλύψει την πείνα μας.
- Έχουν διατροφική ετικέτα .
- Τα περισσότερα είδη διπλασιάζονται στο μαγείρεμα που σημαίνει μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού.
- Είναι χαμηλά σε νάτριο και χοληστερόλη.

Ζυμαρικά & Μεσογειακή Διατροφή

Τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως, που βρίσκονται στη βάση της μεσογειακής διατροφής, αποτελούν μαζί με το ψωμί, το ρύζι, την πατάτα και το καλαμπόκι την κύρια ομάδα σύνθετων υδατανθράκων. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες μεταβολίζονται, αφομοιώνονται και χωνεύονται πιο αργά σε σχέση με τους απλούς υδατάνθρακες των γλυκών και των φρούτων. Τα ζυμαρικά συνιστώνται ως βασική τροφή του ανθρώπου, για όλες τις ηλικίες, ακόμη και στα πιο αυστηρά διαιτολόγια, επειδή περιέχουν λίγες θερμίδες (130 περίπου θερμίδες στα 100 γρ. μαγειρεμένης ποσότητας) και εφόσον οι υδατάνθρακες πρέπει να καλύπτουν το 50-55% της καθημερινής ολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας.

Προσοχή βέβαια θα πρέπει να δίνεται στις λιπαρές σάλτσες με κρέμα γάλακτος και το βούτυρο που συνοδεύουν συνήθως ένα πιάτο ζυμαρικών. Συστήνονται συνταγές για κανελόνια, κριθαράκι, λαζάνια, ραβιόλια, спаγγέτι, ταλιατέλες, πένες, φιογκάκια, τουτουμάκια, λιγκουίνι, τραχανάς, φιδές και χυλοπίτες, που βασίζονται στο ελαιόλαδο, τη φρέσκια τομάτα, τα φρέσκα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι), τον αρακά, το καλαμπόκι, τη μελιτζάνα, τα θαλασσινά, τα μυρωδικά, το κόκκινο κρασί, το ψαχνό κοτόπουλου, τον τόνο, τα μανιτάρια και τα μη πολύ λιπαρά τυριά (ρικότα, παρμεζάνα, πεκορίνο, μυζήθρα).

Ζυμαρικά & Υγεία

Τα ζυμαρικά είναι μια τροφή που θα πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή και μέτρο από τους διαβητικούς και όσους έχουν σε υψηλά επίπεδα τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια. Επιπρόσθετα, αντενδείκνυται σε διαιτολόγια για άτομα με δυσανεξία στη γλουτένη. Για αυτό το λόγο, πρέπει να δίνουμε προσοχή στα διατροφικά στοιχεία του ζυμαρικού που επιλέγουμε, ώστε να μεγιστοποιούμε τα οφέλη για τον οργανισμό μας, ανάλογα με τις ανάγκες μας.

Τα ζυμαρικά ολικής άλεσης για παράδειγμα, αποτελούν εξαιρετική επιλογή για τους διαβητικούς, τα άτομα που επιθυμούν καλύτερο έλεγχο και μείωση του σωματικού τους βάρους, καλύτερη κινητικότητα του εντέρου και εύρυθμη λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Τα ζυμαρικά που περιέχουν 50% περισσότερη πρωτεΐνη αποτελούν εξαιρετική επιλογή για τους αθλητές ενώ τα παιδικά ζυμαρικά επειδή είναι πιο ελκυστικά, είναι εξαιρετική επιλογή για τους μικρούς μας φίλους που μπορεί να είναι δύσκολοι στο φαγητό. Επιπλέον, τα ζυμαρικά χωρίς γλουτένη μπορούν να καταναλωθούν από άτομα που έχουν δυσανεξία στην γλουτένη.

«Λευκά» αμυλούχα

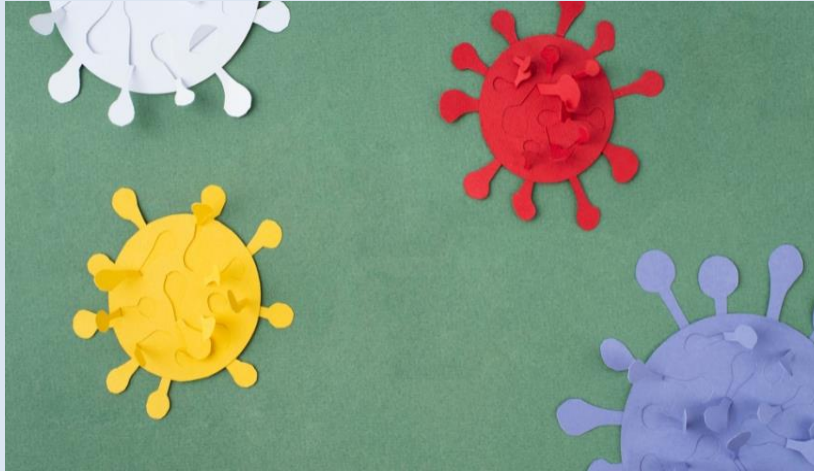
Για όλους τους παραπάνω λόγους θα ήταν σκόπιμο να αντικαταστήσουμε τα περισσότερα «λευκά» αμυλούχα από την διατροφή μας με ολικής άλεσης ώστε να προσλάβουμε εξ ολοκλήρου την θετική επίδραση που αυτά έχουν να μας προσφέρουν.

Συνοψίζοντας

Τα ζυμαρικά, φρέσκα ή ξερά, αποτελούν μια τροφή που προσφέρουν δύναμη, ενέργεια και σημαντικές θρεπτικές ουσίες στον οργανισμό. Οι επιλογές είναι πάρα πολλές. Έτσι λοιπόν μπορούν να ενταχθούν στο εβδομαδιαίο μας διαιτολόγιο σε ποσότητα ανάλογη με τις ατομικές ανάγκες του καθενός.



ΟΙ ΙΩΣΕΙΣ



ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΙΟ ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΙΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Ο καλός ύπνος και η σωστή διατροφή κρατούν μακριά τις ιώσεις:

Η σωστή διατροφή, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά αλλά και σε αντιοξειδωτικά συστατικά (βιταμίνη C, βιταμίνη E, β-καροτένιο, λυκοπένιο και σελήνιο) μπορεί να ενισχύσει τον οργανισμό του παιδιού. Επιπλέον, τα προβιοτικά, δηλαδή τα «καλά» βακτήρια που υπάρχουν στο γιαούρτι, το ξινόγαλα και σε άλλα εμπλουτισμένα προϊόντα, συμβάλλουν στην ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου και, σε συνδυασμό με τις βιταμίνες και τα μεταλλικά άλατα, κινητοποιούν το ανοσοποιητικό του σύστημα. Εξίσου σημαντικός παράγοντας στη θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος θεωρείται και ο ύπνος, καθώς κατά τη διάρκεια του εκλύονται «δυνατές» ορμόνες που ενισχύουν τον οργανισμό όπως η ντοπαμίνη και η προλακτίνη. Οι ώρες της ξεκούρασης είναι απαραίτητες καθόλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και είναι σημαντικό να τηρείται το **χρονοδιάγραμμα** του ύπνου. Τα μωρά ηλικίας έως ενός έτους χρειάζονται 15-16 ώρες ύπνου την ημέρα, τα νήπια έως τριών ετών 12 έως 14 ώρες ημερησίως, ενώ τα παιδιά από τριών έως 10 ετών 10-12 ώρες ύπνου καθημερινά. Εξίσου σημαντικές θεωρούνται και οι ώρες που θα πάει στο κρεβάτι το παιδί. Ο νωρίς ύπνος που ξεκινά τουλάχιστον στις 10μμ είναι πολύ σημαντικός.

Οι κανόνες υγιεινής προφυλάσσουν από τους ιούς:

Η τήρηση των βασικών κανόνων υγιεινής είναι το Α και το Ω για την άμυνα του οργανισμού. Και δυστυχώς όσο αυτονόητη είναι για μας τους μεγάλους, τόσο δύσκολη είναι για τους μικρούς. Το **πλύσιμο των χεριών είναι ο πιο βασικός και ευτυχώς απλός κανόνας**. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος με τον οποίο «ταξιδεύουν» τα μικρόβια από τον έναν οργανισμό στον άλλον, περνάει από τα χέρια. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να πλένουν τακτικά τα χέρια τους με χλιαρό νερό και σαπούνι, ιδίως κάθε φορά που επιστρέφει από το σχολείο, μετά την τουαλέτα και πριν από το

φαγητό. Ακόμα κι αν το παιδί είναι ακόμα μικρό, αρχίστε να του δείχνετε πώς να σκουπίζει μόνο του τη μύτη του με χαρτομάντιλο, όταν έχει συνάχι, και να το πετάει αμέσως στον κάδο απορριμμάτων, ή πώς να βήχει καλύπτοντας το στόμα και τη μύτη του με το εσωτερικό του αγκώνα του. Καθαρίζετε συχνά τη μύτη του παιδιού γιατί η απομάκρυνση των βλεννωδών εκκρίσεων από τη μύτη μειώνει σε σημαντικό βαθμό τα μικρόβια. Σε μικρότερη ηλικία κάντε συχνές πλύσεις με διάλυμα φυσιολογικού ορού. Καθώς μεγαλώνει, μάθετέ του να καθαρίζει τη μύτη φυσώντας και όχι ρουφώντας τη.

Το κάπνισμα μέσα στο σπίτι ευθύνεται για τις ιώσεις των παιδιών:

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που ζουν σε σπίτια καπνιστών έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εκδηλώσουν ωτίτιδα και λοιμώξεις του αναπνευστικού. Συνεπώς, αποφύγετε το κάπνισμα μέσα στο σπίτι, με τον κανόνα φυσικά να αφορά και κάθε επισκέπτη. Εκτός από την άκαπνη ατμόσφαιρα, φροντίστε και για τον καθαρό, ανανεωμένο αέρα στους εσωτερικούς χώρους του σπιτιού. Ανοίγετε τις μπαλκονόπορτες και τα παράθυρα για τουλάχιστον δέκα λεπτά κάθε μέρα ώστε να δίνετε τη δυνατότητα στα μικρόβια να απομακρύνονται. Διατηρείτε επίσης τη σωστή θερμοκρασία, η οποία δεν πρέπει να ξεπερνά τους 19-20 βαθμούς Κελσίου. Η πολύ ζεστή και ξηρή ατμόσφαιρα διευκολύνει τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού.

Δεν πειράζει αν στείλω το παιδί λίγο αδιάθετο σχολείο, το κρουολόγημα δεν «κολλάει».

Εάν έχετε τη δυνατότητα να κρατήσετε το παιδί στο σπίτι, **αποφύγετε** να το στείλετε στο σχολείο τις μέρες που είναι λίγο κρυμμένο ή αδιάθετο. Εκτός από το γεγονός ότι, εάν πάει, μπορεί να κολλήσει τα άλλα παιδιά καθώς δρα ως «εστία» μικροβίων, διατρέχει κίνδυνο και το ίδιο: ο αδύναμος οργανισμός του μπορεί να προσβληθεί από κάποιον άλλο ιό, αυξάνοντας τις πιθανότητες να κολλήσει αμέσως άλλη μία ίωση. Το άρρωστο παιδί καλό είναι να παραμείνει στο σπίτι μέχρι να περάσουν τουλάχιστον **48** ώρες χωρίς καθόλου συμπτώματα.

Η ίωση αντιμετωπίζεται με αντιβίωση:

Τα αντιβιοτικά καταπολεμούν τα **μικρόβια και τα βακτήρια και όχι τους ιούς**. Συνεπώς η χορήγηση αντιβιοτικών όχι μόνο δεν έχει κανένα αποτέλεσμα στην αντιμετώπιση μιας ίωσης, ενός κρουολογήματος ή και μιας γρίπης, αλλά **δημιουργούν ανθεκτικότητα στα βακτήρια**. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι, αν δώσετε στο παιδί αντιβιοτικό για να αντιμετωπίσει ένα απλό κρουολόγημα, το ίδιο φάρμακο θα είναι πιο δύσκολο να θεραπεύσει ένα πιθανό πιο σοβαρό πρόβλημα που ίσως παρουσιαστεί στο μέλλον. Ειδικά στη χώρα μας τα ποσοστά ανοχής των μικροβίων ξεπερνούν τα ποσοστά κάθε άλλης ευρωπαϊκής χώρας και δίνουν στην Ελλάδα μια ακόμη αρνητική «πρωτιά». Η Ελληνική Παιδιατρική Εταιρία συστήνει πλέον **εμφατικά στους γιατρούς να μην συνταγογραφούν αντιβιοτικά**, εκτός κι εάν υπάρχει σαφής ένδειξη χορήγησης. Αναφέρει λοιπόν ότι αντιβιοτικά χορηγούνται σε περιπτώσεις **βρογχοπνευμονίας, πνευμονίας, βήχα με μικροβιακά αίτια, οξείας μέσης ωτίτιδας, στρεπτοκοκκικής φαρυγγίτιδας, αμυγδαλίτιδας, χρόνιας ιγμορίτιδας.**

Για να ανακουφίσουμε το παιδί από τον βήχα, μπορούμε να δώσουμε αντιβηχικό σιρόπι.

Παρότι θεωρείται απενοχοποιημένο από τους γιατρούς, το αντιβηχικό σιρόπι τα τελευταία τέσσερα χρόνια πλέον έχει «κοπεί» μαχαίρι, καθώς έρευνες έδειξαν ότι δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι αυτού του είδους τα φάρμακα βοηθούν στην αντιμετώπιση του βήχα ενώ παράλληλα η κωδεΐνη που περιέχουν μπορεί να συνδέεται με παρενέργειες.

Μάλιστα, για το αντιβηχικό σιρόπι οι ειδικοί τονίζουν πλέον ότι αντενδείκνυται και για μεγάλους χωρίς συνταγή ιατρού διότι καλύπτει την αιτία του βήχα και αυτό **μπορεί να αποδειχτεί επικίνδυνο για την έκβαση της ασθένειας**, πχ ένας επίμονος βήχας που να καλύπτει άτυπη πνευμονία. Για τα μωρά και μικρά παιδιά **το καλύτερο «αντιβηχικό» είναι η κατανάλωση πολλών υγρών που απομακρύνουν τις βλέννες και τις εκκρίσεις καθώς και η χορήγηση ορού που επίσης βοηθά να καθαρίσει το αναπνευστικό τους σύστημα, όπου κρύβεται συνήθως η αιτία του βήχα.**

Εάν κάνω το αντιγριπικό εμβόλιο στο παιδί, θα «κολλήσει» τη γρίπη;

Το εμβόλιο της γρίπης περιέχει ανενεργές ή εξασθενημένες μορφές ιών, από τις οποίες δεν μπορεί κάποιος να εκδηλώσει τη νόσο. Μπορεί να υπάρξουν κάποια συμπτώματα που αποτελούν παρενέργειες του εμβολίου, όπως χαμηλός πυρετός, πόνος, ελαφρύ πρήξιμο και κοκκίνισμα στο σημείο που έγινε, αλλά πρόκειται για σημάδια της αντίδρασης του οργανισμού στην ένεση και **όχι ενδείξεις της ασθένειας**. Εάν το παιδί σας ανήκει στην κατηγορία των παιδιών που πρέπει να κάνουν το αντιγριπικό εμβόλιο θα σας το υποδείξει ο γιατρός σας. Οι φετινές οδηγίες του υπουργείου Υγείας περιλαμβάνουν στις ομάδες του αντιγριπικού εμβολιασμού τα παιδιά με χρόνια νοσήματα αλλά και όσα είναι κάτω των τριών χρόνων ανεξάρτητα από πρόβλημα υγείας. Αυτό που είναι σημαντικό με τα εμβόλια τόσο της γρίπης όσο και τα άλλα εμβόλια είναι ότι **προφυλάσσουν από την ασθένεια αυτή καθαυτή αλλά και από τις επιπλοκές της που μπορεί αν αποδειχθούν πιο σοβαρές από τη νόσο. Γι αυτό είναι σημαντικό ανά τακτά χρονικά διαστήματα να ελέγχετε το βιβλιάριο υγείας του παιδιού για το πρόγραμμα εμβολιασμού.**

Το παιδί μου κρουολόγησε επειδή βγήκε έξω ντυμένο ελαφρά;

Ούτε το μπουφάν κι ο σκούφος που δεν έβαλε το παιδί ούτε τα βρεγμένα μαλλιά ούτε οι βρεγμένες κάλτσες ούτε η νοτισμένη μπλουζα μπορούν να ενοχοποιηθούν για το «κρουολόγημα». **Ο μόνος τρόπος να «αρπάξει» κάποιος κρουολόγημα είναι να έρθει σε επαφή με τους ιούς που το προκαλούν.** Ο λόγος για τον οποίο συχνά μπερδεύουμε τις αιτίες και θεωρούμε ότι η αρχή του κακού ήταν εκείνη η μέρα που π.χ. βγήκαμε χωρίς μπουφάν, είναι πιθανότατα επειδή και τα δύο (δηλαδή τα κρουολογήματα και οι περιπτώσεις που κάνει κρύο αλλά δεν είμαστε κατάλληλα ντυμένοι) προκύπτουν κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Το κρουολόγημα οφείλεται στο κρύο;

Το κρύο, η ψύχρα και η υγρασία **δεν αυξάνουν** την ευαισθησία του οργανισμού μας. Αυτό που αυξάνεται τους χειμερινούς μήνες είναι **ο συγχρωτισμός μας μέσα στα σπίτια, στους παιδικούς σταθμούς, στα σχολεία κτλ με αποτέλεσμα οι ιώσεις να μεταδίδονται πολύ πιο εύκολα από τον έναν στον άλλον.** Βεβαίως, η πτώση της θερμοκρασίας δημιουργεί κατάλληλες συνθήκες για να «εγκατασταθούν» στον οργανισμό ιοί και να εκδηλωθούν κοινά κρουολογήματα και γρίπη.

Οι ιοί υπάρχουν μόνο στον οργανισμό του άρρωστου παιδιού, οπότε αν μένουμε μακριά του τότε δεν κινδυνεύουμε;

Ο ιός βρίσκεται παντού. Ειδικά, οι **ρινοϊοί**, η οικογένεια των ιών που είναι υπεύθυνοι για τα περισσότερα κρυολογήματα, μπορούν να επιβιώσουν σε μια επιφάνεια, πχ παιχνίδι, πάγκος, ακουστικό τηλεφώνου, από μερικές ώρες μέχρι και ημέρες. Από τη στιγμή που το παιδί ακουμπήσει στη συγκεκριμένη «μολυσματική» επιφάνεια, θα μεταφέρει τον ιό στα χέρια του και από εκεί είναι πολύ εύκολο να διεισδύσει μέσα από τη μύτη, τα μάτια ή το στόμα στον οργανισμό του. Ακόμη πιο απλή βεβαίως είναι η διαδρομή του ιού, όταν γίνεται με φτάρνισμα ή βήχα ή άλλες εκκρίσεις, που συνηθίζεται πολύ στον παιδικό μικρόκοκο.



ΩΡΑ ΓΙΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ



