



ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΣΜΑΤΑ ΜΑΡΤΙΟΣ 2025



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ. 1: Εξώφυλλο

ΣΕΛ. 2: Περιεχόμενα

ΣΕΛ. 3: Καλωσόρισμα

ΣΕΛ. 4 Save the dates

ΣΕΛ. 5 Happenings

ΣΕΛ. 6: Το τραγούδι της άνοιξης

ΣΕΛ. 7-9: Τα λουλούδια της άνοιξης στη μυθολογία: ανεμώνη και αμυγδαλιά

ΣΕΛ 10: Εύκολη συνταγή για μουστοκούλουρα

ΣΕΛ 11-13: Μερικές από τις ομορφότερες στιγμές μας μέσα από φωτογραφίες

ΣΕΛ 14-24: Μια ιδέα από τις απολαυστικές συνεντεύξεις των παιδιών μας

ΣΕΛ 25: Διατροφολόγιο Μαρτίου 2025

ΣΕΛ 26-29: Η διατροφική αξία του ψαριού

ΣΕΛ 30-32 : Οι παιδικές αλλεργίες

ΣΕΛ 33-35: Ώρα για ζωγραφική



ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΜΑ

ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΑΤΕ ΣΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

Αγαπητοί γονείς,

Σας καλωσορίζουμε στην εφημερίδα Μαρτίου, μια εφημερίδα αφιερωμένη στην άνοιξη στην αναγέννηση της φύσης, στην αναγέννηση της ψυχής,

Έτσι λοιπόν, τα παιδιά του σχολείου τον μήνα αυτό θα τον αφιερώσουμε στην φύση, στις εκδρομές και στο μάθημα σε υπαίθριες τάξης.

Στόχος μας και σκοπός μας είναι τα παιδιά να αναπτυχθούν, να ονειρευτούν, να μάθουν και να νιώσουν την ζεστασιά και την φροντίδα και όλα αυτά εδώ στο σχολείο μας!

Με εκτίμηση,
Η διευθύντρια
Σοφία Ξ Βαρθαλίτη

SAVE THE DATES

ΓΙΑΝΝΗΣ

ΤΖ.

09/03/2021

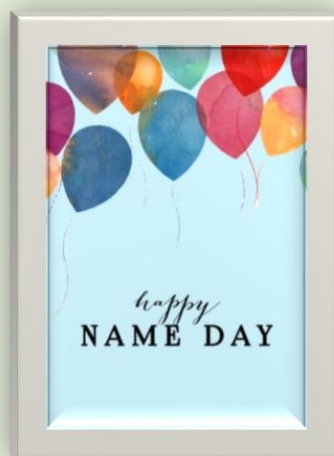


ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ.

13/03/2019

ΠΑΡΗΣ

01/03/025



ΠΑΡΗΣ

05/03/2020

HAPPENINGS

- ΠΙΤΖΑΜΑ ΠΑΡΤΙ 14-3-2025
- ΗΜΕΡΑ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑΣ
- ΓΙΟΡΤΗ 25^{ης} ΜΑΡΤΙΟΥ ΔΕΥΤΕΡΑ 21-3-2025
- ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ "ΚΑΛΟ ΔΡΟΜΟ"

• ΕΠΙΣΚΕΨΗ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ ΚΑΘΕ 1^η
ΤΟΥ ΜΗΝΑ

• ΕΠΙΣΚΕΨΗ
ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ ΚΑΘΕ
ΠΕΜΠΤΗ



Η ΑΝΟΙΞΗ

Έρθε η άνοιξη παιδιά
άνθισε η αμυγδαλιά
λάμπει ο ήλιος πιο ψηλά
γιορτάζει η φύση, τι χαρά!

Άνθισαν και τα λουλούδια
τα παιδιά λένε τραγούδια
τα ζουζούνια ζουζουνίζουν
οι μέλισσες παντού γυρίζουν.

Φύσηξε απαλό αεράκι
κούνησε το χορταράκι
ανθισμένες πασχαλιές
μυρωμένες οι αυλές.

Τα πουλάκια τιτιβίζουν
όλα άνοιξη μυρίζουν
σε βουναλάκια και πλαγιές
χελιδονάκια έχουν φωλιές.

<https://kidsproject.gr/ekpaideutiko-uliko/170/h-anoiksh-paidiko-tragoudi>



Τα λουλούδια της άνοιξης στη μυθολογία: Ανεμώνη και Αμυγδαλιά

Η άνοιξη κατέφθασε και η φύση αναγεννιέται σε ολάνθιστους και ευωδιαστούς τόπους, που προσιδιάζουν σε μαγικές και παραμυθένιες χώρες. Οι ανθισμένες αμυγδαλιές και οι ολάνθιστοι αγροί με τις ανεμώνες συνθέτουν ένα μοναδικό ανοιξιάτικο σκηνικό, το οποίο είναι πλήρως συνυφασμένο με την ελληνική μυθολογία και λαογραφία.

Η αμυγδαλιά αποτελεί ένα από τα διασημότερα δέντρα της ελληνικής υπαίθρου. Το δέντρο είναι διάσημο και αγαπητό τόσο για τους υπέροχους και δυναμωτικούς καρπούς του όσο και για τα υπέροχα άνθη του, που ανθίζουν λίγο πριν τον ερχομό της άνοιξης. Η αμυγδαλιά στην ελληνική παράδοση έχει ονοματιστεί ως η « νυφούλα του Χειμώνα», καθώς τα άνθη της φέρουν ένα διακριτικό λευκό-ροζ χρώμα. Συγκεκριμένα, η ανθισμένη αμυγδαλιά θεωρείται σύμβολο αναγέννησης της φύσης που σηματοδοτεί έτσι τον ερχομό της άνοιξης. Μάλιστα, η αμυγδαλιά θεωρούταν σύμβολο της αναγέννησης από τα αρχαία κίολας χρόνια, πίστη που προέρχεται από το μύθο της αμυγδαλιάς.

Ο μύθος τοποθετείται στη Θράκη, την εποχή των Τρωικών Πολέμων, όταν ο Δημοφώντας, γιός του ξακουστού Θησέα, ερωτεύτηκε την πριγκίπισσα της Θράκης, τη Φυλλίδα. Το ζευγάρι παντρεύτηκε και η αγάπη τους άνθιζε ημέρα με την ημέρα, όμως ο νεαρός Αθηναίος πρίγκιπας νοσταλγούσε τον τόπο του. Η Φυλλίδα τότε ζήτησε από τον άντρα της να επιστρέψει στην πατρίδα του για να είναι ευτυχισμένος, λέγοντάς του πως εκείνη θα τον περίμενε. Ο Δημοφώντας επέστρεψε στην Αθήνα και η Φυλλίδα παρέμεινε στη Θράκη, προσμένοντας το πλήρωμα του χρόνου και την επιστροφή του αγαπημένου της. Τα χρόνια περνούσαν και ο Δημοφώντας δεν εκπλήρωνε την υπόσχεσή του στην πριγκίπισσα, η οποία μαράζωνε ώσπου πέθανε από την θλίψη της. Η καρτερικότητα και η αγάπη της συγκίνησε τότε τους θεούς, οι οποίοι τη μεταμόρφωσαν σε ένα πανέμορφο και ψηλό δέντρο, έτσι ώστε να μπορέσει να περιμένει τον καλό της να επιστρέψει. Ώσπου μετά από χρόνια, ο γιος του Θησέα επέστρεψε και βρήκε την αγαπημένη του στη νέα της μορφή, με τα κλαδιά της γυμνά να παρασέρνονται στη δίνη του χειμώνα. Ο Δημοφώντας τότε, με την καρδιά του κατακερματισμένη από τις ενοχές, αγκάλιασε το δέντρο που ήταν η πριγκίπισσα Φυλλίδα και ευθύς στο δέντρο άνθισαν χιλιάδες μικρά λευκά άνθη.

Ο πανέμορφος και συγκινητικός μύθος της αμυγδαλιάς αποτελεί ένα διαχρονικό σύμβολο, εμπνέοντας ποιητές, ζωγράφους, συγγραφείς αλλά και τον ίδιο το λαό.

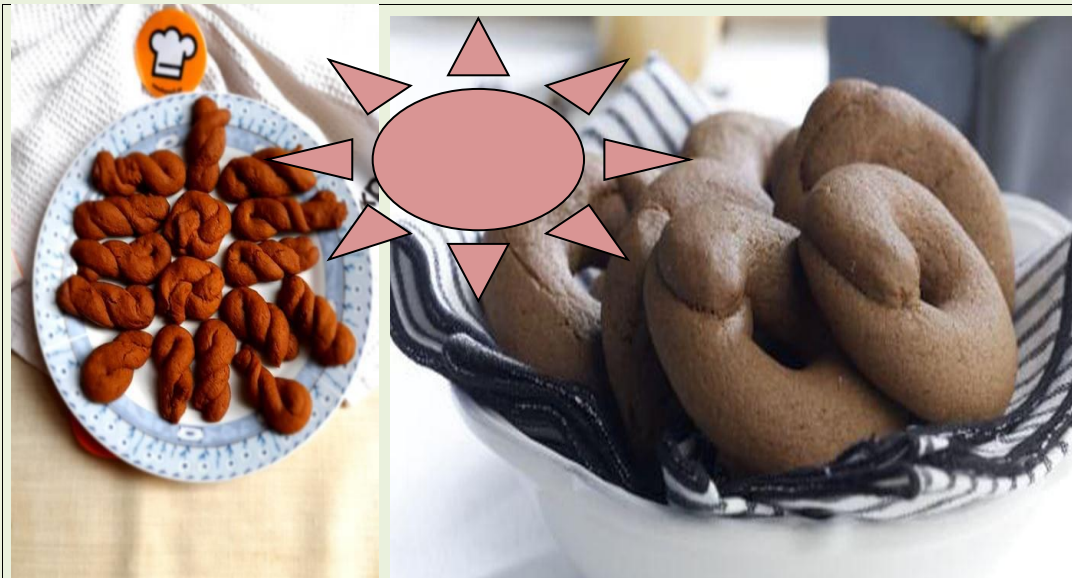
Ένα άλλο χαρακτηριστικό λουλούδι που πλημμυρίζει τους κάμπους της ελληνικής γης είναι η **ανεμώνη**. Το λουλούδι αυτό μοιάζει με την παπαρούνα και θεωρείται συγγενικό της είδος. Σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες, η **ανεμώνη** ονομάστηκε έτσι καθώς πιστευόταν ότι άνθιζε μόνο από το φύσημα του ανέμου αλλά και πέθαινε μέσα στη δίνη του. Η **ανεμώνη** είχε για τους αρχαίους Έλληνες εξέχουσα σημασία, καθώς θεωρούταν το λουλούδι της ομορφιάς. Ο μύθος της ανεμώνης έχει ως κύρια έμπνευση την ιστορία του ομορφότερου νέου των ελληνικών μύθων, του Άδωνη.

Λέγεται, ότι ο νέος κυνηγούσε στο δάσος, όταν ο θεός Άρης, προδομένος από την Αφροδίτη που είχε ερωτευτεί τον νέο, μεταμορφώθηκε σε χοίρο έτσι ώστε να του επιτεθεί. Ο νεαρός πληγώθηκε θανάσιμα από το μεταμορφωμένο ζώο και αίμα ανάβλυζε από την πληγή του. Οι πονεμένες φωνές του Άδωνη έφθασαν στα αυτιά της θεάς Αφροδίτης, η οποία και έψαχνε απεγνωσμένα να βρει τον αγαπημένο της. Όταν τα χέρια της άγγιξαν το κρύο σώμα του, δάκρυα κύλησαν από τα μάτια της και η θεά απεγνωσμένα πότισε την πληγή του νέου με το θάνατο νέκταρ. Τότε όμως, η ψυχή του νέου μεταμορφώθηκε σε ένα πανέμορφο λουλούδι, με κόκκινα και μωβ πέταλα, σαν το αίμα και το νέκταρ.

Τα λουλούδια που ανθίζουν στους αγρούς αποτελούν τον θρίαμβο της άνοιξης ενάντια στον χειμώνα και κατ' επέκταση ενάντια στον σημερινό κόσμο. Η φύση όμως εξακολουθεί να μας αποδεικνύει ότι διαθέτει εκείνη την ξεχωριστή μαγεία να υποτάσσει τα πάντα στο θέλημά της. Πάντα η φύση βρίσκει τη δύναμη να γεννά νέους βλαστούς και άνθη, ακόμα και μέσα από το τσιμέντο του σύγχρονου κόσμου.



ΕΥΚΟΛΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΟΥΣΤΟΚΟΥΛΟΥΡΑ



Υλικά

1. 2 ποτήρια μούστο ή 1 ποτήρι πετιμέζι +1 ποτήρι νερό
2. 2 ποτήρια ελαιόλαδο
3. 1 ποτήρι ζάχαρη (άν βάλουμε πετιμέζι 3/4 του ποτηριού νερό)
4. 1 κ.σ. κανελογαρύφαλα τριμμένα
5. 1 ποτηράκι λικέρ μαστίχα με 10 βότανα ή κονιάκ
6. 2 κ.γ. μαγειρική σόδα χ.γ
7. 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ χ.γ
8. Αλεύρι Ζέας ολικής όσο πάρει (1 κιλό ίσως και λίγο ακόμη)

Οδηγίες μαγειρέματος

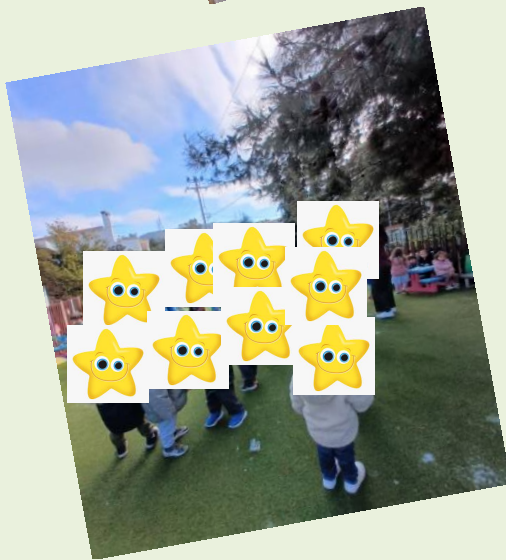
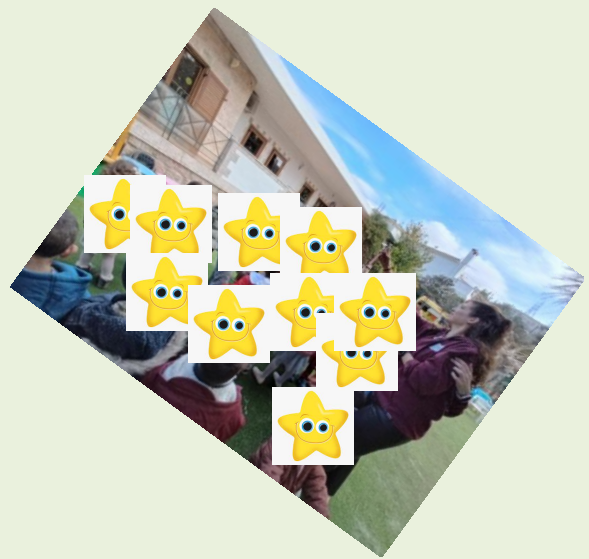
20' ψήσιμο

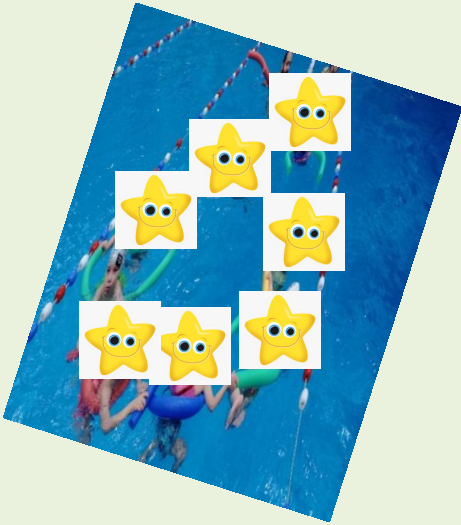
- 1) Διαλύουμε τη ζάχαρη στο λάδι, ρίχνουμε το μούστο, τα κανελογαρύφαλα, τη σόδα διαλυμένη στο λικέρ.

2) Ανακατεύουμε το μπέικιν με το αλεύρι και τα ρίχνουμε στο μείγμα κάνοντας μία ζύμη μαλακή και πλάθουμε κουλουράκια. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου μέχρι να ροδίσουν.

Μερικές από τις ομορφότερες στιγμές του μήνα μέσα από φωτογραφίες







ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΕΤΑΒΡΕΦΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Ποιο δέντρο ανθίζει μέσα στο χειμώνα;

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: η αμυδαλιά

ΘΟΔΩΡΗΣ: η αμυδαλιά

ΣΗΛΙΑ: η αμυδαλιά

ΑΘΗΝΑ: η αμυδαλιά

ΕΥΑ: η αμυδαλιά

ΘΕΜΗΣ: η αμυδαλιά

ΕΡΜΗΣ: η αμυδαλιά

Τι πετάμε την Καθαρή Δευτέρα;

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: αετό

ΘΟΔΩΡΗΣ: κροκόδειλο

ΣΗΛΙΑ: αετό

ΑΘΗΝΑ: spiderman

ΕΥΑ: αετό

ΘΕΜΗΣ: χαρταετό

ΕΡΜΗΣ: χαρταετό

Τι ντυθήκατε τις απόκριες;

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ: κροκόδειλος

ΘΟΔΩΡΗΣ: κροκόδειλος

ΣΗΛΙΑ: spiderman

ΑΘΗΝΑ: spiderman

ΕΥΑ: κοκκινσκομφίτσα

ΘΕΜΗΣ: Κέιθ

ΕΡΜΗΣ: pokemon

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΜΙΚΡΟΥ ΠΡΟΝΗΠΙΑΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ

Πόσες φυλές υπάρχουν και ποιες είναι;

ΣΤΕΦΑΝΟΣ : η κόκκινη , η κίτρινη, η μαύρη και η άσπρη

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ν.: είναι 4 , η μαύρη

ΣΤΑΥΡΟΣ: η μαύρη , η κίτρινη, η κόκκινη και η άσπρη

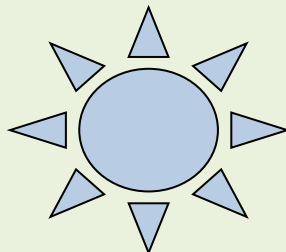
ΕΛΕΝΗ: η άσπρη , η μαύρη και η κόκκινη

ΠΑΤΕΑΣ: Είναι 4

ΓΙΑΝΝΗΣ Α: Είναι 4

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ.: η άσπρη, η μαύρη, η κόκκινη και η κίτρινη φυλή

ΙΑΣΟΝΑΣ: η κίτρινη , η κόκκινη , η μαύρη και η άσπρη



Τι είναι οι αλκυονίδες ημέρες:

ΣΤΑΥΡΟΣ: Δεν ξέρω

ΕΛΕΝΗ: Η νυφούλα του χιονιά

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: Οι ημέρες που έχει ήλιο

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ.: Το πουλάκι

ΙΑΣΟΝΑΣ: Το πουλάκι που κάνει αυγουλάκια



Τι κάνουμε τις αλκυονίδες ημέρες:

ΣΤΕΦΑΝΟΣ : βάζουμε στολές

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ν. : ντυνόμαστε καρναβάλια

ΣΤΑΥΡΟΣ: ντυνόμαστε με στολές

ΕΛΕΝΗ : ντυνόμαστε καρναβάλια

ΠΑΤΕΑΣ: ντυνόμαστε καρναβάλια

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: ντυνόμαστε καρναβάλια

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ.: ντυνόμαστε

ΙΑΣΟΝΑΣ: ντυνόμαστε

Ποιος είναι ο μύθος της αμυγδαλιάς;

ΓΙΑΝΝΗΣ Α.: Η αμυγδαλιά δίνει αμύγδαλα και είναι η νυφούλα του χιονιά

ΣΤΑΥΡΟΣ: Πέθανε το κορίτσι και έγινε δέντρο

ΕΛΕΝΗ: Η νυφούλα του χιονιά

ΠΑΤΕΑΣ: Ένα κορίτσι που έγινε δέντρο

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ν.: Η νυφούλα του χιονιά

Τι πετάμε την Καθαρή Δευτέρα;

ΣΤΕΦΑΝΟΣ : χαρταετούς

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Ν.: χαρταετούς

ΣΤΑΥΡΟΣ: χαρταετούς

ΕΛΕΝΗ: χαρταετούς

ΠΑΤΕΑΣΓΙΑΝΝΗΣ Α.: χαρταετούς

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΖ.: χαρταετούς

ΙΑΣΟΝΑΣ: χαρταετούς

Πόσες φυλές υπάρχουν και ποιες είναι :

ΦΙΛΛΙΠΟΣ Γ.: 4 , άσπρη, μαύρη, κόκκινη και κίτρινη

ΠΑΡΗΣ: μαύρη , άσπρη , κίτρινη και κόκκινη

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ.: άσπρη , μαύρη, κίτρινη και άσπρη

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: 4, κόκκινη , μαύρη, άσπρη και κίτρινη

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: άσπρη , κόκκινη, μαύρη και κίτρινη

ΙΑΚΩΒΟΣ: 4, άσπρη , κόκκινη, μαύρη και κίτρινη

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: άσπρη , μαύρη , κίτρινη

ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ.: κόκκινη , μαύρη, κίτρινη και κόκκινη

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ.: άσπρη , μαύρη , κίτρινη και κόκκινη

ΜΥΡΤΩ Π.:4, άσπρη , μαύρη , κίτρινη και κόκκινη

ΡΑΚΕΛΙΝΑ: 4, άσπρη , μαύρη , κίτρινη και κόκκινη

ΜΥΡΤΩ Η.:4, άσπρη , μαύρη , κίτρινη και κόκκινη

ΦΩΤΕΙΝΗ:4, άσπρη , μαύρη , κίτρινη και κόκκινη

ΜΑΡΙΝΑ:4, άσπρη , μαύρη , κίτρινη και κόκκινη

Τι είναι οι αλκυονίδες μέρες;

ΦΙΛΛΙΠΟΣ Γ.: όταν έχει ήλιο

ΠΑΡΗΣ: οι ημέρες με ήλιο

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ.: όταν έχει πολύ ήλιο

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: οι ημέρες με ήλιο

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: ημέρες με ήλιο

ΙΑΚΩΒΟΣ: ημέρες με ήλιο

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: όταν έχει πολύ ήλιο

ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ.: όταν έξω έχει ήλιο

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ.: όταν έχει πολύ ήλιο

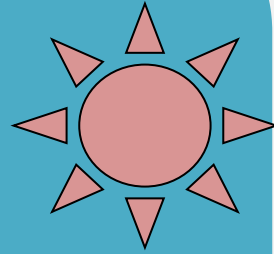
ΜΥΡΤΩ Π.: οι ημέρες με πολύ κρύο

ΡΑΚΕΛΙΝΑ: οι ημέρες με ζέστη

ΜΥΡΤΩ Η.: οι ημέρες με ζέστη

ΦΩΤΕΙΝΗ: αυτές οι ημέρες που έχει ήλιο

ΜΑΡΙΝΑ: ημέρες με ήλιο



Τι κάνουμε τις απόκριες:

ΦΙΛΛΙΠΠΟΣ Γ.: ντυνόμαστε

ΠΑΡΗΣ: φοράμε στολή

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ.: βάζουμε στολές και χορεύουμε

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: ντυνόμαστε, διασκεδάζουμε και χορεύουμε

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: ντυνόμαστε με στολές

ΙΑΚΩΒΟΣ: βάζουμε στολές

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: ντυνόμαστε

ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ.: χορεύουμε και ντυνόμαστε

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ.: χορεύουμε και ντυνόμαστε

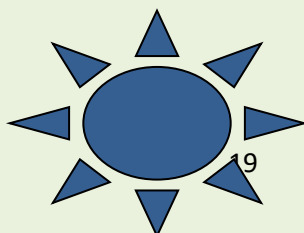
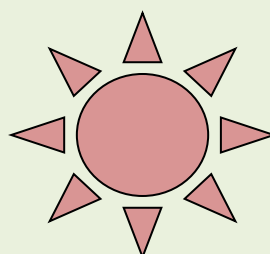
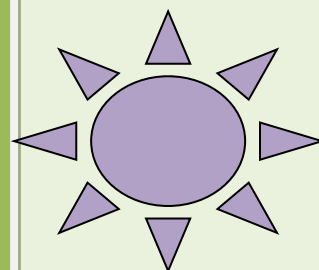
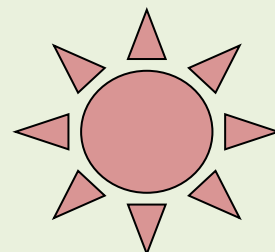
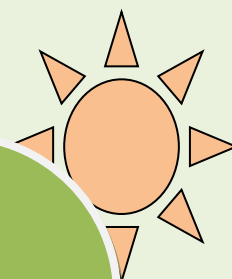
ΜΥΡΤΩ Π.: ντυνόμαστε με στολές

ΡΑΚΕΛΙΝΑ: ντυνόμαστε με στολές

ΜΥΡΤΩ Η.: ντυνόμαστε Έλσα

ΞΩΤΕΙΝΗ: ντυνόμαστε και χορεύουμε

ΜΑΡΙΝΑ: ντυνόμαστε και πηγαίνουμε για χορό



Ποιος είναι ο μύθος της αμυγδαλιάς;

ΦΙΛΛΙΠΟΣ Γ.: είναι φυτό

ΠΑΡΗΣ: είναι ένα δέντρο

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ.: είναι ένα δέντρο με αμύγδαλα

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: είναι ένα δέντρο με λουλούδια

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: είναι ένα δέντρο με αμύγδαλα

ΙΑΚΩΒΟΣ: ένα δέντρο

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: ένα δέντρο με λουλούδια

ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ.: είναι μια κοπέλα η οποία μεταμορφώθηκε σε δέντρο με λουλούδια

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ.: ένα δέντρο

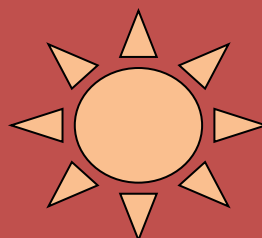
ΜΥΡΤΩ Π.: μια ωραία κοπέλα η οποία μεταμορφώθηκε σε δέντρο με ωραία λουλούδια

ΡΑΚΕΛΙΝΑ: μια ωραία κοπέλα η οποία μεταμορφώθηκε σε δέντρο και άρχισε να βγάζει λουλούδια

ΜΥΡΤΩ Η.: μια όμορφη κοπέλα την οποία αγκάλιασε ο Κύηκας και έγινε δέντρο με λουλούδια

ΞΩΤΕΙΝΗ: μια όμορφη κοπέλα την οποία αγκάλιασε ο Κύηκας και έγινε δέντρο με λουλούδια

ΜΑΡΙΝΑ: μια όμορφη κοπέλα η οποία έγινε δέντρο με λουλούδια



Τι πετάμε την Καθαρά Δευτέρα:

ΦΙΛΙΠΠΟΣ Γ.: χαρταετό

ΠΑΡΗΣ: χαρταετό

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ.: χαρταετό

ΝΙΚΟΛΑΣ Β.: χαρταετό

ΝΙΚΟΛΑΣ ΓΚ.: χαρταετό

ΙΑΚΩΒΟΣ: χαρταετό

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: χαρταετό

ΝΙΚΟΛΑΣ Ζ.: χαρταετό

ΓΙΩΡΓΟΣ Σ.: χαρταετό

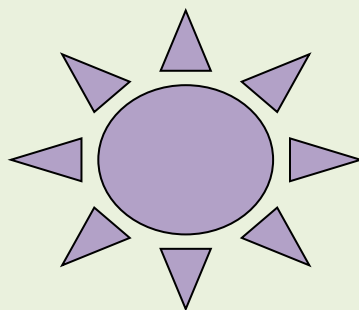
ΜΥΡΤΩ Π.: χαρταετό

ΡΑΚΕΛΙΝΑ: χαρταετό

ΜΥΡΤΩ Η.: χαρταετό

ΦΩΤΕΙΝΗ: χαρταετό

ΜΑΡΙΝΑ: χαρταετό

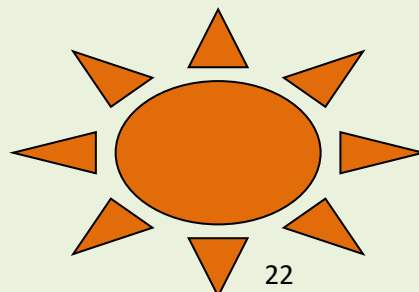


ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΜΑΡΤΙΟΥ 2025



ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ ΜΑΡΤΙΟΥ 2025

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΜΑΡΤΙΟΥ 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	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΜΕ ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ
ΑΠΟ 03-07/03	-	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ	ΦΑΚΟΥΡΥΖΟ ΜΕ ΕΛΙΕΣ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ
ΑΠΟ 10-14/03	ΣΠΑΝΑΚΟΥΡΥΖΟ ΜΕ ΦΕΤΑ	ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΠΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ	ΠΙΤΣΑ
ΑΠΟ 17-21/03	ΔΡΑΚΑΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ	ΦΑΛΑΦΕΛ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΤΥΠΟΥ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ	ΣΟΥΒΛΑΚΙ
ΑΠΟ 24-28/03	ΜΠΡΙΑΜ ΜΕ ΦΕΤΑ	-	ΦΑΚΕΣ ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΕΛΙΕΣ	ΨΑΡΟΣΟΥΠΑ	ΠΙΤΣΑ
31/03	ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ	-	-	-	-



Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΨΑΡΙΟΥ



Η διατροφική αξία των ψαριών

Αρχικά τα ψάρια περιέχουν υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, ισάξια με αυτή του κρέατος, με μικρότερο όμως ποσοστό κορεσμένου λίπους. Αντί αυτού, περιέχουν τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία προσδίδουν ως επί το πλείστον στα ψάρια την υψηλή διατροφική τους αξία. Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα λιπαρά που προσλαμβάνουμε από την τροφή και έχουν συσχετισθεί με αντιφλεγμονώδη δράση, προστασία ενάντια σε καρδιαγγειακά νοσήματα, μείωση των τριγλυκεριδίων, των αρρυθμιών, προστασία από κατάθλιψη, νόσο Alzheimer και ενίσχυση της πνευματικής λειτουργίας. Υπάρχουν ψάρια τα οποία περιέχουν ακόμα και 60% ω-3 λιπαρά οξέα. Επιπλέον, η ύπαρξη καλών λιπαρών στα ψάρια ενισχύει την απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών, όπως Α, D, E και Κ, από τα συνοδευτικά τρόφιμα, όπως τα λαχανικά. Τα πιο λιπαρά ψάρια είναι ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί και η σαρδέλα. Πέρα από τα ω-3 λιπαρά, τα ψάρια αποτελούν καλή πηγή βιταμινών Β, που ενισχύουν το νευρικό μας σύστημα και την υγεία του εγκεφάλου, βιταμίνης Α και D, όπου παρότι είμαστε μία χώρα με ηλιοφάνεια, έχει φανεί ότι έχουμε έλλειψη σε αυτή τη βιταμίνη. Τέλος, τα πιο μικρά ψάρια περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα ασβεστίου και φωσφόρου, μέταλλα απαραίτητα για τα οστά.

Μικρά ή μεγάλα ψάρια:

Είναι σημαντικό να υπάρχουν και τα δύο στη διατροφή μας, καθώς τα μικρά ψάρια, όπως ο γαύρος, η αθερίνα, η σαρδέλα, έχουν το πλεονέκτημα ότι καταναλώνονται με το κόκαλο και έτσι προσλαμβάνουμε ασβέστιο και φώσφορο που είναι απαραίτητα για την οστική υγεία παιδιών και ενηλίκων.

Τι συμβαίνει με τα βαρέα μέταλλα;

Βαρέα μέταλλα συναντούμε σε μεγάλα ψάρια, όπως ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί, που τρέφονται με μικρότερα ψάρια και γαρίδες, τα οποία έχουν μικρότερη ποσότητα βαρέων μετάλλων. Έτσι τα βαρέα μέταλλα συσσωρεύονται στο σώμα των μεγάλων ψαριών. Δεν υπάρχει κάποιος λόγος ανησυχίας ως προς την κατανάλωσή τους, καθώς αρχικά στη χώρα μας δεν είναι τόσο έντονο αυτό το φαινόμενο και κατά δεύτερον, η τοξικότητα μπορεί να δημιουργηθεί ύστερα από κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων που δεν είναι εύκολα εφικτές. Γι' αυτό το λόγο συστήνεται να καταναλώνουμε και μικρά και μεγάλα ψάρια και να υπάρχει μία ισορροπία.

Πώς τα μαγειρεύουμε;

Προτιμήστε να τα ψήσετε ή να τα βράσετε για να τα καταναλώσετε σε μορφή σούπας, ώστε να λάβετε όλα τα θρεπτικά συστατικά. Κάποιοι συνηθίζουν να τα τηγανίζουν, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τα μικρά ψάρια. Σε αυτή την περίπτωση αυξάνονται οι προσλαμβανόμενες θερμίδες και ίσως φθίνει λίγο η διατροφική τους αξία λόγω της καύσης του ελαιολάδου, όμως από το να μην καταναλώσει κάποιος ψάρια, προτιμούμε να τα καταναλώσει σε αυτή τη μορφή. Είναι πολύ πιο σημαντικό το όφελος, από τη μικρή υποβάθμιση σε διατροφική αξία.

Συνδυασμοί γεύματος με ψάρι

Υπάρχουν αρκετοί γευστικοί συνδυασμοί γευμάτων με ψάρι, ώστε να έχουμε κορεσμό και να λάβουμε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Ενδεικτικά:

- Σολομός με πιλιγούρι ή άγριο ρύζι
- Ψάρι στο φούρνο με πατάτες
- Ψαρι στη λαδόκολλα με χοντροκομμένα λαχανικά
- Μπιφτέκια ψαριού ή θαλασσινών
- Σαλάτα με τόνο ή σολομό, αβοκάντο και θαλασσινά
- Σαλάτα με μαυρομάτικα και τόνο (γεύμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες)
- Ψαρόσουπα
- Κροκέτες ψαριού με πουρέ πατάτας
- Εναλλακτικές μακαρονάδες με τόνο αντί για κιμά ή με σολομό και κρέμα γάλακτος light αντί για καρμπονάρα

Ψάρια και υγεία

Η συστηματική κατανάλωση ψαριού έχει πολλαπλά οφέλη στην υγεία του ανθρώπου. Είναι μία τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά καθώς περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β ενώ τα πιο λιπαρά ψάρια θεωρούνται και καλές πηγές των λιποδιαλυτών βιταμινών Α και D. Τα ψάρια περιέχουν σημαντικά ιχνοστοιχεία όπως φώσφορο, κάλιο και σελήνιο ενώ εκείνα που τρώγονται με τα κόκκαλα (σαρδέλα, γαύρος, αθερίνα) δίνουν στον οργανισμό μας και ασβέστιο. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι τα ψάρια αποτελούν μια υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη δίνοντας στον οργανισμό τα πολύ ευεργετικά για την υγεία ω3 λιπαρά οξέα ενώ δεν περιέχουν καθόλου κορεσμένα λιπαρά, τα οποία επιβαρύνουν την υγεία του ανθρώπου. Πιο συγκεκριμένα, τα λιπαρά οξέα που περιέχουν τα ψάρια έχουν συσχετισθεί με:

- Μείωση της πιθανότητας εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικών επεισοδίων
- Βελτίωση της υγείας της καρδιάς
- Βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ (μείωση της LDL χοληστερόλης, αύξηση της HDL και μείωση των τριγλυκεριδίων)
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης και των καρδιακών παλμών
- Θωρακίζουν από την γεροντική άνοια
- Είναι απαραίτητα για τη σύνθεση διαφόρων ορμονών (προσταγλαδίνες)
- Βοηθούν στον έλεγχο της πήκτικότητας του αίματος
- Προστατεύουν από την κατάθλιψη
- Είναι ευεργετικά σε περιπτώσεις φλεγμονώδους νόσου του εντέρου

- Προστατεύουν από αυτοάνοσα νοσήματα, όπως ο λύκος και η ρευματοειδής αρθρίτιδα.
- αποτελούν βασικό δομικό συστατικό των μεμβρανών των κυττάρων του εγκεφάλου και για αυτό το λόγο η συχνή τους κατανάλωση ενισχύει την μνήμη και προλαμβάνει εκφυλιστικές παθήσεις που σχετίζονται με το νου, όπως είναι η νόσος Alzheimer
- Η βιταμίνη Α που περιέχουν σχετίζεται με βελτίωση της όρασης, η έλλειψη της οποίας μπορεί να οδηγήσει σε ξηροφθαλμία ή ακόμη και σε τύφλωση. Σε μεγαλύτερους ανθρώπους τα ω3 λιπαρά οξέα των ψαριών θωρακίζουν τον αμφιβληστροειδή χιτώνα και προσφέρουν προστασία από την ωχρά κηλίδα
- Η υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη των ψαριών, το κάλιο και το ασβέστιο που περιέχουν συμβάλουν στην ομαλή σύσπαση και απόκριση του μυϊκού ιστού. Χωρίς αυτά οι μύες μας θα ατονούσαν και η καρδιά μας θα σταματούσε να λειτουργεί.
- Η βιταμίνη D που περιέχεται στα ψάρια παίζει πρωταρχικό ρόλο στην απορρόφηση του ασβεστίου στο έντερο, ένα συστατικό απαραίτητο για την καλή υγεία των οστών. Το γεγονός αυτό έχει τεράστια σημασία για ευπαθείς ηλικιακές ομάδες όπως είναι τα παιδιά, οι εγκυμονούσες γυναίκες, οι θηλάζουσες και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.
- Είναι ευεργετικά στην απόκτηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

Ποια τα οφέλη κατανάλωσης ω-3;

Τα ω-3 βοηθούν επίσης στην υγιή εγκεφαλική ανάπτυξη των παιδιών, προάγοντας τη συγκέντρωση και τη μνήμη τους. Έτσι, βελτιώνουν τις μαθησιακές τους επιδόσεις. Άλλες έρευνες απέδειξαν ότι τα λιπαρά οξέα που περιέχουν τα ψάρια, ενισχύουν την όραση, καθώς και τη στοματική υγεία.

Εκτός από την υγεία μας, η κατανάλωση ψαριών κάνει καλό και στην ομορφιά μας, διότι βοηθά να έχουμε υγιή δόντια και, κατ' επέκταση λαμπερό χαμόγελο. Σε μια πρόσφατη έρευνα συγκρίθηκαν συνήθεις διατροφής με το ιστορικό τους για ουλίτιδα και διαπιστώθηκε ότι μετά τη διενέργεια προσαρμογών για την ηλικία και άλλους παράγοντες, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν τις μεγαλύτερες ποσότητες DHA (ένα είδος ωμέγα-3 λιπαρού οξέως που προέρχεται από λιπαρά ψάρια) στη διατροφή τους είχαν 22% λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης νόσου των ούλων από εκείνους που κατανάλωναν λιγότερο DHA.

Ποια η σύσταση για κατανάλωση ψαριών;

Οι γενικές κατευθυντήριες οδηγίες και διεθνείς οργανισμοί συνιστούν την κατανάλωση άφθονου ψαριού για την υγεία του πληθυσμού. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία μάλιστα κάνει λόγο για 2-3 μερίδες την εβδομάδα. Η μια μερίδα αντιστοιχεί με 150 γραμμάρια μαγειρεμένου ψαριού ή θαλασσινών. Φροντίστε τουλάχιστον οι μισές μερίδες να είναι λιπαρά ψάρια, όπως σαρδέλα, γαύρος, σαφριδί, κολιός, ζαργάνα, τα οποία έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε ω3 λιπαρά.

Ποιες ομάδες πληθυσμού πρέπει να προσέχουν και ποια είδη ψαριών;

Τα τελευταία χρόνια γίνεται πολύ έντονη συζήτηση για το αν τα ψάρια ωφελούν μακροχρόνια την υγεία μας καθώς έχει βρεθεί ότι τα μεγάλα ψάρια που ζουν στους ωκεανούς καθώς και τα θαλασσινά συσσωρεύουν επικίνδυνες τοξικές ουσίες βλαβερές για την υγεία μας, όπως είναι ο υδράργυρος, πολυχλωριωμένα διφαινύλια (PCBs), διοξίνες και άλλους περιβαλλοντικούς ρύπους. Ακόμα μεγαλύτερη προσοχή στην κατανάλωση τέτοιου είδους ψαριών πρέπει να δίνεται σε ευαίσθητες πληθυσμιακές ομάδες όπως είναι οι εγκυμονούσες γυναίκες, οι θηλάζουσες και τα παιδιά.

Η κατανάλωση ψαριού είναι πολύ ευεργετική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τόσο για την μητέρα όσο και για το παιδί της λόγω της περιεκτικότητας του σε πρωτεΐνη, βιταμίνες Α και D, σεληνίο, ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων και πιο συγκεκριμένα του δοκοσαεξανοϊκού οξέος (DHA). Συγκεκριμένα, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού πριν αλλά και μετά την γέννησή του. Ωστόσο πρέπει να συμπεριλαμβάνονται με προσοχή στην διατροφή τους καθώς τα επίπεδα αυτών των βλαβερών ουσιών μπορεί να βλάψουν το αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα του μωρού.

Ένας τρόπος να μειωθεί η συγκέντρωσή τους είναι να αφαιρέσετε το δέρμα και το λίπος των ψαριών πριν τα μαγειρέψετε. Ωστόσο, ο υδράργυρος διαχέεται σε όλο τον μυϊκό ιστό του ψαριού και έτσι η αφαίρεση του δέρματος και του λίπους δεν μειώνει σημαντικά την συγκέντρωσή του.

Ποια ψάρια δεν πρέπει να καταναλώνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις, δεν θα πρέπει να καταναλώνονται ο καρχαρίας, ο ξιφίας, το βασιλικό σκουμπρί και ο λευκός μπακαλιάρος, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε υδράργυρο. Όσον αφορά στον τόνο, όλα τα είδη μπορούν να καταναλωθούν, με εξαίρεση τον τόνο μακρύπτερο και το steak τόνου, των οποίων η κατανάλωση δεν πρέπει να ξεπερνά τα 180 γραμμάρια την εβδομάδα. Γενικά, καλό είναι να συμπεριλαμβανόμε ποικιλία ψαριών και θαλασσινών με χαμηλά επίπεδα μεθυλικού υδραργύρου στην διατροφή μας, όπως είναι ο εκτρεφόμενος σολομός, η γαρίδα, οι σαρδέλες, ο γαύρος, ο κολιός.

Χρήσιμες συμβουλές

- Επιλέγεται τα μικρά λιπαρά ψάρια (γαύρο, σαρδέλα, γόπα κ.ά.) καθώς εκτός από την υψηλή διατροφική τους αξία αποτελούν και οικονομική λύση.
- Προτιμάτε ψάρια και θαλασσινά εποχής και της περιοχής σας όταν είναι εφικτό.
- Προτιμάτε τα φρέσκα ψάρια
- Αποφύγετε τα παστά ψάρια λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε νάτριο
- Αποφύγετε τα καπνιστά ψάρια καθώς λόγω της διαδικασίας καπνίσματος επιβαρύνονται με ουσίες που είναι βλαβερές για την υγεία καθώς συνήθως είναι και αλατισμένα.
- Πολύ σημαντικός είναι και ο τρόπος μαγειρέματος. Καλό είναι να αποφεύγεται το τηγάνισμα και να προτιμάται το μαγείρεμα στην κατσαρόλα και το ψήσιμο στο φούρνο.
- Μην ξεχνάτε τις παραδοσιακές ελληνικές συνταγές. Συνδυάστε τα ψάρια και τα θαλασσινά με λαχανικά, όπως ψαρόσουπα, σαρδέλες πλακί, σουπιές με σπανάκι, χταπόδι με μακαρόνι κοφτό, μυδοπίλαφο.



ΟΙ ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

Οι παιδικές αλλεργίες αποτελούν συχνά πονοκέφαλο για τους γονείς, που βλέπουν τα παιδιά τους να ταλαιπωρούνται από τα ενοχλητικά τους συμπτώματα ειδικά τις περιόδους της άνοιξης και του καλοκαιριού. Είναι ενδεικτικό πως στην Ελλάδα ένα στα δέκα παιδιά υποφέρει από αλλεργικό άσθμα, ενώ τους ανοιξιάτικους μήνες τα περιστατικά αλλεργικής ρινίτιδας αυξάνονται πάνω από 15%. Η αύξηση των αλλεργικών παθήσεων τα τελευταία χρόνια οφείλεται κατά κύριο λόγο στην αλλαγή των περιβαλλοντικών συνθηκών, αν και οι αλλεργικές νόσοι είναι σε ένα βαθμό και κληρονομικές. Έτσι, ένα παιδί με αλλεργικούς γονείς έχει αυξημένη πιθανότητα να εκδηλώσει μια αλλεργία σε ποσοστό άνω του 50%.

Τι είναι οι αλλεργίες

Οι αλλεργίες είναι ουσιαστικά η εκδήλωση μιας **υπερευαίσθητης συμπεριφοράς του ανοσιακού συστήματος** σε μια σειρά μη παθογόνων, άρα και ακίνδυνων, για τον οργανισμό ουσιών, των λεγόμενων **αλλεργιογόνων**. Συνέπεια αυτής της υπερευαισθησίας είναι διαταραχές σε ιστούς και όργανα του οργανισμού, που προκαλούν τα συμπτώματα της κάθε αλλεργίας.

Οι αλλεργικές παθήσεις καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα, από μια αλλεργική ρινίτιδα, μια επιπεφυκίτιδα και μια αλλεργία στα υμενόπετρα μέχρι δερματικά εξανθήματα, μια τροφική αλλεργία, αλλά και αλλεργικό άσθμα.

Η ανθοφορία των φυτών, η γύρη και η σκόνη στην ατμόσφαιρα είναι οι συνηθέστεροι ύποπτοι για τις παιδικές αλλεργίες ειδικά στους ανοιξιάτικους και καλοκαιρινούς μήνες. Τα γνωστότερα αλλεργιογόνα είναι η γύρη των δέντρων, η γύρη από το γρασίδι και από το περδικάκι, τα ακάρεα της σκόνης μέσα στο σπίτι, το τρίχωμα των σκύλων και τα αλλεργιογόνα της γάτας (σάλιο).

Παιδικές αλλεργίες

Οι πιο κοινές παιδικές αλλεργίες είναι η αλλεργική ρινίτιδα, το αλλεργικό άσθμα, η επιπεφυκίτιδα, τα δερματικά εξανθήματα, η αλλεργία στο τσίμπημα υμενόπετρων (σφήκα, μέλισσα, μυρμήγκι κ.ά.), η φαρμακευτική αλλεργία και η τροφική αλλεργία. Τι πρέπει να ξέρουν γι' αυτές οι γονείς:

Αλλεργική ρινίτιδα: Αν το παιδί σας έχει συχνά καταρροή, φαγούρα στη μύτη, μπούκωμα, επανειλημμένα φταρνίσματα και πονοκεφάλους, που δεν αποδίδονται σε κάποια άλλη ασθένεια, τότε ενδεχομένως να πάσχει από αλλεργική ρινίτιδα. Η αλλεργική ρινίτιδα είναι δύο τύπων, εποχική και ετήσια. Η εποχική τοποθετείται χρονικά στην αρχή της άνοιξης και το βασικό της αίτιο είναι η γύρη των λουλουδιών και των δέντρων, ενώ η ετήσια κάνει την παρουσία της αισθητή όλο τον χρόνο εξαιτίας αλλεργιογόνων όπως τα ακάρεα της σκόνης στο σπίτι μας, οι χημικές ουσίες, όπως είναι τα απορρυπαντικά και οι μύκητες.

Αλλεργικό άσθμα: Το αλλεργικό άσθμα είναι από τις πλέον σοβαρές αλλεργικές παθήσεις. Τα βασικά του συμπτώματα είναι η δύσπνοια, ο βήχας και ο συριγμός. Εμφανίζεται ήδη από την παιδική ηλικία και εξελίσσεται σε χρόνια φλεγμονή των αεραγωγών. Οι αεραγωγοί διογκώνονται και συσπώνται προκειμένου να εμποδίσουν την είσοδο του αλλεργιογόνου στον οργανισμό και έτσι η ροή του αέρα στους πνεύμονες δυσχεραίνεται με συνέπεια τον βήχα και την παραγωγή βλέννης. Με τα χρόνια οι αεραγωγοί αποκτούν ακόμα μεγαλύτερη ευασθησία στα αλλεργιογόνα, γεγονός που τους καθιστά ευάλωτους ακόμα και στο πιο μικρό ερέθισμα. Αλλεργιογόνα όπως η γύρη, οι μύκητες, η οικιακή σκόνη, οι τρίχες των ζώων και τα πούπουλα είναι οι συνηθέστεροι παράγοντες για την εμφάνιση του αλλεργικού άσθματος.

Δερματικά εξανθήματα: Μία από τις αλλεργικές παθήσεις είναι και τα δερματικά εξανθήματα που εμφανίζονται ως κόκκινα σημάδια στο δέρμα και προκαλούν έντονη φαγούρα. Για μια ακόμη φορά οι συνήθειες ύποπτοι είναι η γύρη και η σκόνη.

Επιπεφυκίτιδα: Τα ερεθισμένα και κόκκινα μάτια είναι οι βασικές εκδηλώσεις της επιπεφυκίτιδας, η οποία συνήθως συνυπάρχει με την αλλεργική ρινίτιδα. Η οικιακή σκόνη, αλλά και η γύρη λουλουδιών και δέντρων είναι τα βασικά αίτια που την προκαλούν.

Αλλεργία στα υμενόπτερα

Το δηλητήριο της μέλισσας και της σφήκας, δύο εντόμων που ανήκουν στα υμενόπτερα, αποτελεί αλλεργιογόνο για κάποια παιδιά. Η αλλεργική αντίδραση του οργανισμού μπορεί να είναι πολύ σοβαρή σε κάποιες περιπτώσεις, απειλώντας ακόμα και τη ζωή του παιδιού. Συνήθως πάντως οι αλλεργικές αντιδράσεις στο στίμπημα των υμενόπτερων περιορίζονται σε έντονη κοκκινίλα, πόνο, οίδημα και φαγούρα.

Τροφική αλλεργία

Μια από τις συνήθειες αλλεργίες στα πρώτα χρόνια της ζωής ενός παιδιού είναι η τροφική αλλεργία κυρίως μετά από κατανάλωση τροφίμων όπως το αγελαδινό γάλα και το αυγό, αλλά και οι ξηροί καρποί, το ψάρι, τα θαλασσινά και κάποια φρούτα. Συνήθως οι τροφικές αλλεργίες σε γάλα και αυγά περνούν στο μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών όταν ξεκινήσουν το σχολείο, οι αλλεργίες όμως σε ξηρούς καρπούς και θαλασσινά παραμένουν δια βίου.

Φαρμακευτική αλλεργία

Αλλεργικές αντιδράσεις όμως μπορεί να προκαλέσουν σε ένα παιδί και τα φάρμακα, μεταξύ των οποίων οι αντιβιώσεις, τα αντιπυρετικά και τα παυσίπονα. Συνήθως εκδηλώνονται με κνιδωτικά εξανθήματα και αγγειοοιδήματα, ενώ μπορεί σε σοβαρότερες περιπτώσεις να προκαλέσουν και αναφυλαξία.

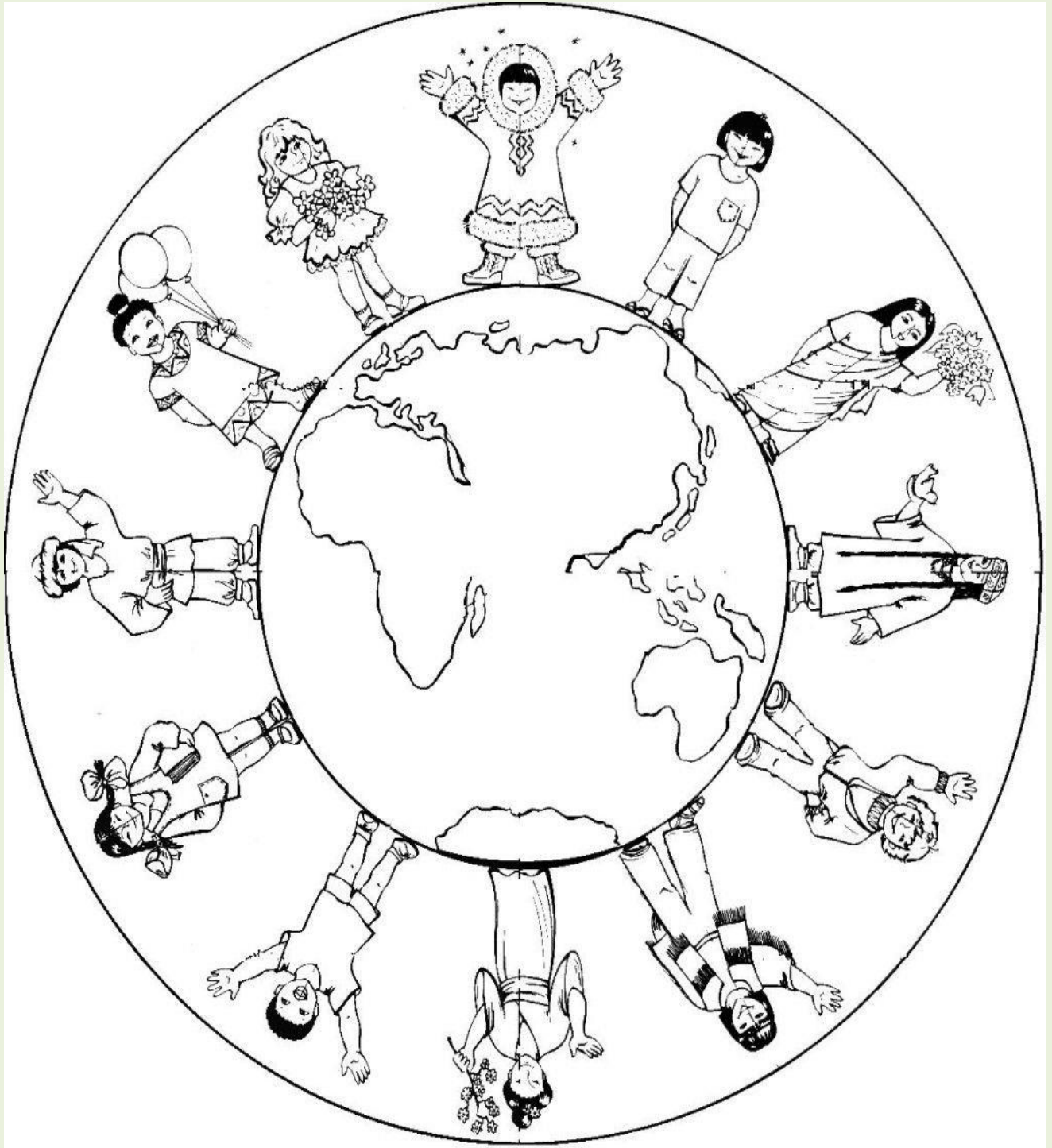
Διάγνωση και αντιμετώπιση

Για να διαγνωσθεί μια αλλεργική πάθηση θα χρειαστεί κλινική εξέταση και εξειδικευμένο αλλεργιολογικό τεστ, που θα προσδιορίσει το συγκεκριμένο αλλεργιογόνο. Στην περίπτωση του **αλλεργικού άσθματος η ενδεδειγμένη εξέταση είναι η σπιρομέτρηση**. Για τις φαρμακευτικές αλλεργίες κυρίως απαιτούνται ενδοδερμικές εξετάσεις, με την έγχυση εκχυλισμάτων αλλεργιογόνων στο δέρμα και για τις τροφικές μια διαδικασία νυγμού, που ονομάζεται prick to prick. Επιπλέον μπορεί να χρησιμοποιηθούν και δοκιμασίες επικόλλησης (Patch test) με τη χρήση εμποτισμένων με το αλλεργιογόνο χάρτινων αυτοκόλλητων στο δέρμα καθώς και με εξετάσεις αίματος προσδιορίζοντας την ολική και ειδική για το αλλεργιογόνο IgE.

Κάθε αλλεργία έχει τη δική της αντιμετώπιση. Σε κάθε περίπτωση η γνώση γύρω από αυτή είναι το «κλειδί». Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν για την αλλεργία του παιδιού τους, ώστε να βρίσκονται σε επικοινωνία με τον γιατρό και να παρακολουθούν στενά την αλλεργική πάθηση, ακολουθώντας και την ενδεδειγμένη αγωγή με στόχο τον έλεγχο των αλλεργικών συμπτωμάτων. **Από προληπτικά μέτρα για την προστασία από τα αλλεργιογόνα (συχνούς αερισμούς του σπιτιού και των σκεπασμάτων του παιδιού, αποφυγή χνουδωτών παιχνιδιών, περιορισμό της υγρασίας, αποφυγή καπνίσματος κοντά στο παιδί, αποφυγή περιοχών με έντονη βλάστηση κα) μέχρι τη χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής (αντιισταμινικά φάρμακα και κορτιζονούχα ρινικά σπρέι) και ειδικής ανοσοθεραπείας με εμβόλια εφόσον απαιτηθεί, όλα αυτά είναι ενέργειες που μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την καθημερινότητα ενός παιδιού που υποφέρει από αλλεργίες.**

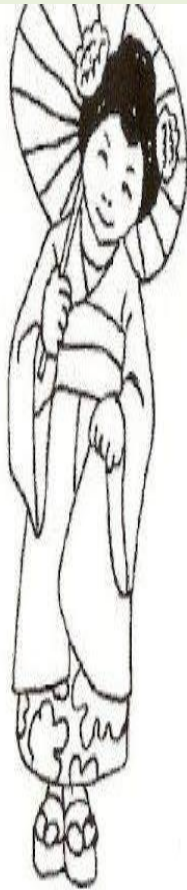


ΩΡΑ ΓΙΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

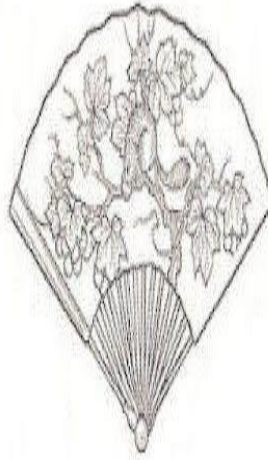


ΙΝΔΙΑΝΟΣ

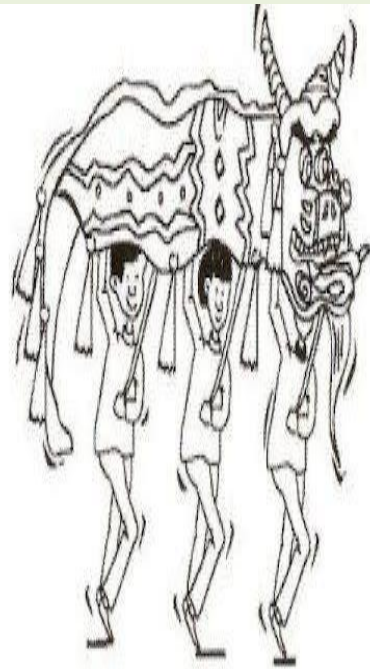




KINEZA



BENTALIA



KINEZOI

KINEZIKOS ΔΡΑΚΟΣ

