A1

Διατροφή: ένα θέμα κάθε άλλο παρά … εφήμερο

Συντακτική ομάδα:
Δημητρακοπούλου Βίκη
Κανελλόπουλος Κων/νος
Καπένης Πάνος
Καραβίτης Φώτης

Υπεύθυνη Καθηγήτρια:
Ν. Σταυριανάκη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

… πολλά και ενδιαφέροντα που «κυκλοφορούν» για τη Διατροφή…

1. **ΣΚΙΤΣΑ**
   Ελένη Βλάχου, Βαγγέλης Δούκας, Μάριος Καλλονιάτης
2. **Η ΠΙΚΡΗ ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ**
   Περικλής Ανέστης, Σπύρος Γαβριηλίδης, Πάνος Καπένης
3. **ΔΥΟ…ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΕΣ ΚΑΙ … ΕΝΑ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ**
   Κων/νος Αντωνόπουλος, Δήμος Γκοντόλιας
4. **«ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΩΣ ΚΑΛΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ»:**
   συνέντευξη της κ. Σταματιάδου στους
   Ελένη Βλάχου, Βίκη Δημητρακοπούλου, Αλέξανδρο Θεολόγου, Αλεξάνδρα Κουτσοδενδρή
5. **ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ σε ξένο και ελληνικό στίχο**
   Μιχάλης Καλογεράς, Φώτης Καραβίτης
   Στέλλα Αδαμοπούλου, Ζέτα Καναβέλλη
6. **ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: προτεινόμενες ταινίες**
   Μάνθος Αγγέλης, Νίκος Αθανασόπουλος, Φίλιππος Βασιλάτος, Κων/νος Ζάραγκας
7. **ΣΤΗ ΛΑΪΚΗ ΑΓΟΡΑ ΤΗΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ**
   Στέλλα Αδαμοπούλου, Δέσποινα Κακαβίκου, Μάριος Καλλονιάτης, Ζέτα Καναβέλλη, Αλεξάνδρα Κουτσοδενδρή
8. **ΑΣ ΜΑΓΕΙΡΕΨΟΥΜΕ!**
   Στέλλα Αδαμοπούλου, Δέσποινα Κακαβίκου
9. **ΔΙΑΒΑΖΟΝΤΑΣ … ΕΡΧΕΤΑΙ Η ΟΡΕΞΗ…**
   Νίκος Αθανασόπουλος, Ελένη Βλάχου, Αλέξανδρος Θεολόγου

ΣΚΙΤΣΑ

«Ένα με την πολυθρόνα», Ελένη Βλάχου

«Επιλογή Γελοιογραφιών της Β. Φακίδου», Βαγγγέλης Δούκας

Η Βηθλεέμ Φακίδου γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη. Σπούδασε Μεταλλουργός Μηχανικός στο Εθνικό Μετσόβειο Πολυτεχνείο. Συνέχισε τις σπουδές της στην Ιατρική Σχολή Πατρών και πήρε την ειδικότητα της Γενικής Ιατρικής στο Γενικό Νοσοκομείο Πατρών. Εργάζεται έως σήμερα ως Γενικός Ιατρός στο Ε.Σ.Υ. με βαθμό Διευθυντή. Είναι Βελονίστρια, μέλος της Εταιρείας Βελονισμού Βορείου Ελλάδας. Έχει σπουδάσει Φυσικοπαθολογία και Υγιεινή Διατροφή στη Μεγάλη Βρετανία. Εδώ και 35 χρόνια είναι καρποχορτοφάγος.

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΝ
ΓΙΑΤΙ ΟΝΟΜΑΣΑΤΕ ΕΤΣΙ ΤΟ ΜΑΝΑΒΙΚΟ;
ΔΙΟΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΦΑΡΜΑΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ, ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ, ΤΗΝ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ, ΤΟ ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ, Κ.Λ.Π. Κ.Λ.Π.

ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΦΡΟΥΤΑ, ΜΑΝΤΑΜ! ΚΑΤΕΒΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ!
ΝΑΙ ΑΛΛΑ ΟΙ ΤΙΜΕΣ ΑΝΕΒΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ!
15
11,5
7

http://dete.gr/%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%8C%CE%BB%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%BC%CE%B5-%CF%83%CF%89%CF%83%CF%84%CE%AE-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B1%CF%8D%CF%81%CE%B9/

ΘΕΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΖΩΗ ΣΟΥ
ΝΑΙ...
ΘΕΣ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ ΖΩΗ ΣΟΥ
ΚΑΛΑ ΜΑΜΑ...
...ΤΟΤΕ ΒΓΕΣ ΕΞΩ ΟΚΤΑΙΝΕ ΓΙΑ ΠΟΔΗΛΑΤΟ
Μάριος Καλλονιάρης Α1

Η ΠΙΚΡΗ ΑΛΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΑΧΑΡΗ*

ΑΝΕΣΤΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΗΣ ΣΠΥΡΟΣ, ΔΟΥΚΑΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ, ΚΑΠΕΝΗΣ ΠΑΝΟΣ

Το 1972, στη Βρετανία, ο καθηγητής διατροφολογίας John Yudkin εκδίδει βιβλίο, στο οποίο επισημαίνει τον κίνδυνο της ζάχαρης για την υγεία. Οι ζαχαροβιομηχανίες αντιδρούν και διαπιστώνεται ότι μεγάλα επιστημονικά περιοδικά αρνούνται να δημοσιεύσουν τις εργασίες του. Ο πόλεμος προϋπήρχε, αφού οι ζαχαροβιομηχανίες έδιναν μεγάλα ποσά σε γνωστά Πανεπιστήμια, για να εκδώσουν έρευνα που θα συνδέει άλλα τρόφιμα με προβλήματα υγείας στα παιδιά.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας το 2015 απευθύνει έκκληση για μείωση της ημερήσιας κατανάλωσης ζάχαρης σε λιγότερο από το 5% της συνολικής πρόσληψης ενέργειας. Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, το 2016, προτείνει σχέδιο κανονισμού, το οποίο καταψηφίζεται από τους ευρωβουλευτές, σύμφωνα με το οποίο η περιεκτικότητα των βρεφικών τροφών σε ζάχαρη να ανέρχεται μέχρι 30% τις ενέργειας των τροφών. Το «Ευρωπαϊκό Παρατηρητήριο των Πολυεθνικών» αναφέρει ότι δαπανούνται 21.3 εκατομμύρια ευρώ υπέρ της χρήσης της ζάχαρης.

Τον κίνδυνο της ζάχαρης, σε αντιστοιχία με το τσιγάρο και το αλκοόλ, επισημαίνει και ο καθηγητής ενδοκρινολογίας Ρόμπερτ Λάστιγκ του Πανεπιστημίου Σαν Φρανσίσκο, αφού τα παραπάνω αποτελούν τους βασικούς παράγοντες πρόκλησης ασθενειών. Η υπερκατανάλωση ζάχαρης μπορεί να προκαλέσει ασθένειες που σχετίζονται με μεταβολικά σύνδρομα (διαβήτης, υπέρταση, παχυσαρκία) καθώς και καρκίνο ή άνοια. Από σχετική έρευνα διαπιστώθηκε ότι στα αμερικάνικα παντοπωλεία το 74% των προϊόντων περιέχει ζάχαρη με διάφορες ονομασίες. Για τη μείωση της κατανάλωσης ζάχαρης μπορεί να τεθεί ηλικιακό όριο για την αγορά ποτών με ζάχαρη ή να αυξηθεί η φορολογία προϊόντων που περιέχουν ζάχαρη, κάτι που αρχικά ξεκίνησε το 2011 στην Ουγγαρία όπου μειώθηκε η κατανάλωση κατά 27%, αναγκάζοντας τις εταιρείες τροφίμων να μειώσουν τα ανθυγιεινά συστατικά. Το παράδειγμα της Ουγγαρίας ακολούθησε η Γαλλία και το Μεξικό, λόγω μεγάλων ποσοστών παχυσαρκίας, παρά τις πιέσεις των πολυεθνικών στη Δανία και στη Φινλανδία να αποσύρουν το φόρο ζάχαρης.

Το 2014, στο Μπέρκλεϊ των ΗΠΑ, καθιερώνεται φόρος με δημοψήφισμα σε όλα τα ροφήματα με ζάχαρη. Τα έσοδα θα διατεθούν σε χώρους άθλησης και παιδικούς σταθμούς. Το παράδειγμα αυτό ακολουθούν και οι πόλεις των ΗΠΑ. Στην Ευρώπη, η τελευταία χώρα που υιοθέτησε την επιβολή φόρου σε προϊόντα με ζάχαρη ήταν η Βρετανία λόγω μεγάλων ποσοστών παχυσαρκίας. Μάλιστα, μία διατροφολόγος επισημαίνει ότι θα έπρεπε να απαγορευτούν οι διαφημίσεις τέτοιων προϊόντων. Σε πολιτείες των ΗΠΑ συζητείται η θέσπιση νομοθεσίας για την τοποθέτηση ετικετών στα προϊόντα με ζάχαρη, όπου θα αναφέρεται ότι προκαλούν διαβήτη, τερηδόνα και παχυσαρκία ενώ στον Καναδά και στη Νορβηγία απαγορεύεται η διαφήμιση ανθυγιειών τροφίμων σε παιδιά.

Αξιοσημείωτος είναι ο αγώνας που δίνει η Τσέχα σκηνοθέτρια Ανδρέα Κουλκόβα εναντίον της ζάχαρης. Την έρευνά της την κατέγραψε στην ταινία της «Sugar Blues» το 2014. Διαπίστωσε τη σύνδεση της ζάχαρης με εγκεφαλικές ασθένειες, το μεταβολικό σύνδρομο και τον καρκίνο. Άρχισε να καλλιεργεί τα δικά της λαχανικά και η αλλαγή στη διατροφή είχε θεαματικά αποτελέσματα στο παιδί της.

Η διατροφολόγος Μαριέττα Μιχαήλ θεωρεί ότι η ζάχαρη είναι ναρκωτικό, αφού, όταν τρώμε ζάχαρη, ανεβαίνει το ζάχαρό μας, υπάρχει ευφορία, μετά πέφτει απότομα η διάθεση, δεν νιώθουμε καλά και ζητάμε ξανά ζάχαρη. Σε πολλά προϊόντα υπάρχει κρυμμένη η ζάχαρη ενώ συχνά στις συσκευασίες αναγράφεται και ως σουχρόζη. **Δυστυχώς στην Ελλάδα δεν υπάρχει κάποια πολιτική παρά το ότι τέσσερα στα δέκα ελληνόπουλα είναι υπέρβαρα**. Μόνο το 12% των κυλικείων δημοτικών σχολείων πωλούν φρέσκα φρούτα σε αντίθεση με τη Σλοβενία που το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 95**%. Η ζάχαρη πρέπει να αντικατασταθεί από το μέλι, τα χαρούπια, το πετιμέζι και τη στέβια και να απαγορευτεί από τις παιδικές τροφές τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των έξι ετών.**

[* Η περίληψη αναφέρεται στο ομότιτλο άρθρο του Σπύρου Ζωνάκη από το περιοδικό δρόμου «Σχεδία», τχ. 44, Ιανουάριος 2017, σ. 20-31]

ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ

1. **Δ** _ _ _ _ _
2. **Ι** _ _ _ _ _
3. **Α** _ _ _
4. **Τ** _ _ _
5. **Ρ** _ _ _
6. **Ο** _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
7. **Φ** _ _ _
8. **Η** _ _ _ _ _ _ _ _ _

1. την κερδίζουμε με τη σωστή διατροφή
2. όταν η διατροφή μας είναι πολύ κακή, μπορεί να χρειαστεί να τον επισκεφτούμε
3. αποτελεί πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης και το γεννά η κότα
4. γαλακτοκομικό προϊόν, εξαιρετική πηγή ασβεστίου
5. παραδοσιακό ποτό της Κρήτης
6. απαραίτητη για τον καθαρισμό των δοντιών μας
7. όσπριο, εξαιρετική πηγή σιδήρου
8. διάσημο έργο του Βαν Γκογκ (βλ. κάτω)

Κων/νος Αντωνόπουλος

Η ακροστιχίδα του ελαιόλαδου

1. Ε _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
2. Λ _ _ _
3. Α _ _ _
4. Ι _ _ _
5. Ο _ _ _ _ _ _
6. Λ _ _ _ _ _ _ _
7. Α _ _ _ _ _ _ _
8. Δ _ _ _
9. Ο _ _ _ _ _

1.Εκεί παράγεται το ελαιόλαδο.

2.Βγαίνει από τις ελιές.

3.Η ελιά όταν ανθίζει βγάζει .....

4.Εδώ και αιώνες η ελιά είναι .....

5.Η πρώτη ελιά φυτεύτηκε στην .....

6.Λέγεται αλλιώς το ελαιοτριβείο.

7.Η ελιά είναι ένα ..... δέντρο.

8.Η ελιά μάς δίνει πολλά .....

9.Η ελιά είναι ένα..... δέντρο.

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Βρες σε ένα λεπτό τις 10 λέξεις υγιεινής διατροφής που είναι κρυμμένες και κύκλωσέ τις:

Μ	Ε	Λ	Ι	Ξ	Η	Δ	Τ	Ω	Κ
Η	Ξ	Γ	Α	Μ	Ν	Κ	Ψ	Ω	Ρ
Ω	Ε	Δ	Η	Β	Ξ	Κ	Σ	Δ	Ε
Α	Χ	Φ	Ρ	Ο	Υ	Τ	Α	Μ	Α
Φ	Η	Ο	Π	Ι	Κ	Λ	Ω	Ν	Σ
Γ	Δ	Ζ	Υ	Μ	Α	Ρ	Ι	Κ	Α
Α	Σ	Χ	Α	Χ	Ζ	Ω	Ν	Μ	Ο
Λ	Α	Χ	Α	Ν	Ι	Κ	Α	Γ	Η
Α	Ν	Ω	Ε	Α	Ρ	Υ	Κ	Θ	Ξ
Γ	Μ	Π	Α	Τ	Α	Τ	Α	Κ	Ρ
Χ	Ζ	Β	Μ	Ο	Π	Ι	Η	Γ	Υ
Σ	Ω	Ψ	Α	Ρ	Ι	Α	Φ	Ξ	Ζ
Ψ	Ξ	Α	Σ	Σ	Φ	Ψ	Ω	Μ	Ι

ΜΙΑ… ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ … ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

με την κ. Σταματιάδου

Οι μαθητές και μαθητές του Α1, Ελένη Βλάχου, Δημητρακοπούλου Βίκυ, Αλέξανδρος Θεολόγου, Αλεξάνδρα Κουτσοδενδρή, συνάντησαν την κ. Σταματιάδου και της υπέβαλλαν –ως μαθητευόμενοι δημοσιογράφοι- ενδιαφέροντα ερωτήματα για τη διατροφή των εφήβων σήμερα…

Μαθητές: Νομίζετε πως η τεχνολογία έχει συμβάλλει θετικά στη μαζική παραγωγή τροφίμων και στον τρόπο παρασκευής τους;

κ. Σταματιάδου: Η τεχνολογία τροφίμων έχει επηρεάσει σημαντικά την παραγωγή, τη συντήρηση, τη διακίνηση και την αποθήκευση των τροφίμων. Ωστόσο, η επιστήμη αυτή έχει συντελέσει στη δημιουργία πολλών αντιφάσεων. Από τη μια πλευρά, με τη βοήθεια της τεχνολογίας τροφίμων έχουμε αυξημένη ποσότητα τροφής σε φθηνή σχετικά τιμή, ενώ την ίδια στιγμή ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού της γης είναι υποσιτισμένο. Επίσης, ενώ από τη μία πλευρά υπάρχει το κίνημα των βιολογικών προϊόντων, από την άλλη προωθείται η κατανάλωση μεταλλαγμένων από πολλές βιομηχανίες τροφίμων. Άλλη περίπτωση αντίφασης είναι η ύπαρξη πολλών υπέρβαρων ατόμων που χρησιμοποιούν light προϊόντα. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι οι βιομηχανίες τροφίμων είναι από τις πιο κερδοφόρες επιχειρήσεις στον κόσμο, οι οποίες κατευθύνουν τις επιλογές του καταναλωτή και καθορίζουν την ποιότητα και την ποσότητα των προϊόντων που καταναλώνουμε. Η διατροφή γενικά είναι θέμα πολιτικής και διαμορφώνεται σύμφωνα με τις κοινωνικοοικονομικές και περιβαλλοντικές αλλαγές που συντελούνται στον πλανήτη. Η τεχνολογία τροφίμων κατέχει εξέχουσα θέση σε αυτές τις αλλαγές.

Μ: Πιστεύετε ότι οι εταιρείες τροφίμων λένε <<όλη την αλήθεια>> στον καταναλωτή; Αν όχι, για ποιο λόγο το πιστεύετε αυτό και κατά τη γνώμη σας, ποια είναι τα πιθανά κίνητρα τους;

ΘΣ: Οι εταιρείες τροφίμων επιλέγουν την αλήθεια που θέλουν να περάσουν στους καταναλωτές, σύμφωνα πάντα με την ισχύουσα νομοθεσία. Διαλέγουν στις ετικέτες τους ή στο ίδιο το τρόφιμο διατροφικούς ισχυρισμούς κάποιες φορές ασαφείς στον καταναλωτή, όπως η επιλογή της ονομασίας μιας χημικής ένωσης αντί της συντομογραφίας “Ε” η οποία είναι γνωστή στους καταναλωτές. Πάντα ως βιομηχανίες έχουν στόχο την αύξηση των πωλήσεων τους, άρα και των κερδών τους, θυσιάζοντας ακόμη ένα μέρος από την ποιότητα των προϊόντων που πουλούν.

Μ: Θεωρείτε ότι η παχυσαρκία οφείλεται σε κατανάλωση των λεγόμενων τερατογενών τροφίμων από παιδιά αλλά και από ενήλικες;

ΘΣ: Η παχυσαρκία είναι πολυπαραγοντική νόσος και φυσικά δεν ευθύνονται μόνο τα “τερατογενή” τρόφιμα για την εμφάνισή της. Κυριότεροι παράγοντες που συμβάλουν στην εμφάνιση της παχυσαρκίας είναι: α.η διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών από την οικογένεια, το σχολείο και τον κοινωνικό περίγυρο β.η ύπαρξη κάποιων υποκείμενων νοσημάτων, όπως πχ. νοσήματα του θυρεοειδούς αδένα γ.η γενετική προδιάθεση δ.η απουσία των γονιών από το σπίτι και του γονικού ελέγχου στη διαμόρφωση των διατροφικών προτύπων των παιδιών ε.η αυξημένη κατανάλωση έτοιμων φαγητών, γλυκών, χαμηλής ποιότητας τροφίμων («σκουπίδια») με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και ζάχαρη, η μεγάλη κατανάλωση επεξεργασμένων τροφίμων καθώς και η απουσία μαγειρεμένου σπιτικού φαγητού ζ. η επιβράβευση των παιδιών από οικεία πρόσωπα με γλυκά και με τρόφιμα χαμηλής ποιότητας.

Μ: Τι θα συμβουλεύατε τους γονείς των παχύσαρκων παιδιών, για να ξεκινήσουν τα παιδιά τους πιο υγιεινή ζωή;

ΘΣ: Να αποτελέσουν οι ίδιοι καλό διατροφικό πρότυπο για τα παιδιά τους. Να διαμορφώσουν ένα υγιεινό διαιτολόγιο και να διορθώσουν τις λανθασμένες διατροφικές επιλογές και συνήθειες. Να φροντίσουν για την αύξηση σωματικής άσκησης των παιδιών. Τέλος, σε περίπτωση ύπαρξης ιατρικού προβλήματος να φροντίσουν για τη λύση του (π.χ. θυρεοειδής).

Μ: Τα πατατάκια, τα οποία είναι ένα πολύ διάσημο σνακ στα μικρά παιδιά, πιστεύετε ότι είναι θρεπτικά;

ΘΣ: Βεβαίως και όχι, γιατί είναι ένα σνακ πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά με κύρια πηγή λίπους το φοινικέλαιο. Τα κορεσμένα λιπαρά ευθύνονται για τις περισσότερες βλάβες στο αγγειακό δίκτυο και το φοινικέλαιο είναι πλούσιο σε αυτά. Επίσης, τα πατατάκια είναι πλούσια σε αλάτι το οποίο συμβάλει στην αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Τέλος, τα “Ε”, τα οποία περιέχονται σε αυτά και αλλάζουν το χρώμα, την υφή ή τη γεύση των τροφίμων, ευθύνονται για την εμφάνιση πολλών αλλεργιών στα παιδιά ενώ μπορεί να προκαλούν και άλλα προβλήματα στην υγεία.

Μ: Εσείς προσωπικά δίνετε <<κόκκινο απαγορευτικό>> στο γρήγορο φαγητό (fast food); Και αν ναι, έχετε μπει ποτέ σε αυτόν τον κατά τα άλλα πεντανόστιμο πειρασμό;

ΘΣ: Όχι ακριβώς "κόκκινο απαγορευτικό". Θα μπορούσε το fast food να γίνει υγιεινό με κάποιες προϋποθέσεις… Π.χ. η επιλογή μιας σαλάτας χωρίς sauce, με κάποιο έλαιο ή η επιλογή ενός σάντουιτς παραδοσιακού ή χωρίς αλλαντικά. Ωστόσο, θα πρότεινα να αποφεύγετε τα μπέργκερ. Το σουβλάκι θα αποτελούσε μία υγιεινή επιλογή, εάν μιλάμε για ψητή πίτα, με τζατζίκι και κομμάτια κρέας κι όχι με sauce ή γύρο. Η πίτσα καλό είναι να καταναλώνεται μόνο σε επιλεγμένα μαγαζιά που εμπιστευόμαστε ως προς τις πηγές που προμηθεύονται τις πρώτες ύλες τους. Ακόμα, όλα τα παραπάνω μπορούν να παρασκευαστούν στο σπίτι και σίγουρα το σπιτικό fast food είναι υγιεινό!

Μ: Ποιο κρεατικό των ταχυφαγείων πρέπει να αποφεύγουμε περισσότερο κατά τη γνώμη σας; Γιατί;

ΘΣ: Το κρέας που πρέπει να αποφεύγουμε είναι ο γύρος από χοιρινό ή κοτόπουλο, γιατί είναι αγνώστου προελεύσεως και πλούσιος σε κορεσμένα λιπαρά. Επίσης, ο κιμάς από τα μπιφτέκια, που είναι ένα μίγμα πρώτων υλών αγνώστου ταυτότητας και παρασκευής.

Μ: Γιατί τα παιδιά τείνουν να αποφεύγουν τις σαλάτες;

ΘΣ: Η τάση αυτή το πιθανότερο σχετίζεται με τις διατροφικές συνήθειες που διαμορφώνονται στην οικογένεια, π.χ η πιθανή έλλειψη χρόνου για την προετοιμασία της σαλάτας ή η πιθανή απουσία των γονέων όταν τα παιδιά γευματίζουν ή η απουσία σαλάτας στα κύρια γεύματα. Άλλος λόγος, όταν βρίσκονται εκτός σπιτιού, μπορεί να είναι η πιο εύκολη πρόσβαση σε άλλα τρόφιμα με αυξημένη περιεκτικότητα σε λίπος, π.χ η τυρόπιτα, το σουβλάκι.

Μ: Τι κολατσιό θα μας προτείνατε για το σχολείο;

ΘΣ: Όσον αφορά το κολατσιό είναι ένα ενδιάμεσο γεύμα της ημέρας και βέβαια η καλύτερη επιλογή είναι τα φρούτα π.χ η μπανάνα ,το μανταρίνι ή το μήλο ή οι φρέσκοι χυμοί. Άλλη καλή επιλογή είναι ένα σάντουιτς σπιτικό με τυρί, γαλοπούλα βραστή και ντομάτα ή ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης ή οτιδήποτε άλλο σπιτικό.

Μ: Οι έφηβοι συχνά καταφεύγουν στις εξόδους τους στο έτοιμο φαγητό. Ποια θεωρείτε ασφαλέστερη ή έστω λιγότερο επιβλαβή επιλογή;

ΘΣ: Όπως ανέφερα παραπάνω, μία σχετικά ασφαλής επιλογή είναι το σουβλάκι με ψητή πίτα, τζατζίκι, ντομάτα και κομμάτια κοτόπουλο ή χοιρινό. Επίσης, σαλάτες με ελαιόλαδο κι όχι sauce.

ΤΡΑΓΟΥΔΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ σε ξένο και ελληνικό στίχο

Στη ζωή μας, για να δημιουργήσουμε έργα τέχνης, παίρνουμε έμπνευση από διάφορα πράγματα, καταστάσεις και τοπία. Τα τελευταία χρόνια μια σημαντική πηγή έμπνευσης για τους καλλιτέχνες αποτελεί η διατροφή. Χιλιάδες έργα τέχνης και ιδιαίτερα τραγούδια έχουν σχέση με τη διατροφή. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί "Το μπισκοτάκι", του οποίου ερμηνευτής είναι ο Λαυρέντης Μαχαιρίτσας και στιχουργός αλλά και συνθέτης ο Γιάννης Λογοθέτης. Πολύ γνωστό είναι επίσης το τραγούδι "Λιωμένο παγωτό", το οποίο ερμηνεύει το συγκρότημα " Ξύλινα σπαθιά" και που στιχουργός και συνθέτης είναι ο Παύλος Παυλίδης. Τέλος, ένα εξίσου γνωστό τραγούδι είναι "Το σαλάμι", του Πάνου Μουζουράκη, του οποίου στιχουργός και συνθέτης είναι ο Βασίλης Νικολαΐδης. Όλοι αυτοί εμπνεύστηκαν από τη διατροφή και έγραψαν τα παραπάνω τραγούδια.

Μιχάλης Καλογεράς

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

- “ Έλα μου” - Σάκης Ρουβάς
- “Φέτα και ψωμί” - So Tiri
- “Η Γκαρσόνα” - Χάρις Αλεξίου
- “Κρασί, θάλασσα και το αγόρι μου” - Μαρινέλλα
- “Συνταγές μαγειρικής” - Χαΐνηδες

Φώτης Καραβίτης

ΞΕΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

- Baby don't cry (The Pie Song) , Quincy Coleman
  https://www.youtube.com/watch?v=qSY5E8Vvums
- Cake by the ocean, DNCE
  https://www.youtube.com/watch?v=BTGtaR-GkUc
- Lollipop, Chordettes
  https://www.youtube.com/watch?v=3rYoRaxgOE0

Στέλλα Αδαμοπούλου, Ζέτα Καναβέλλη

«ΒΡΕΧΕΙ ΚΕΦΤΕΔΕΣ»

Αμερικανική ταινία σε σκηνοθεσία Φιλ Λορντ και Κρίστοφερ Μίλερ, παραγωγής 2009 και διάρκειας 90΄.

Ο φιλόδοξος και καλοκάγαθος εφευρέτης Φλιντ Λόκγουντ κάνει ευτυχισμένη τη μικρή του πόλη, βρίσκοντας τον τρόπο ώστε ο ουρανός να βρέχει … χάμπουργκερ και κάθε λογής εδέσματα. Γίνεται διάσημος, αλλά μαζί με τους τουρίστες καταφθάνει και η γαστριμαργική κακοκαιρία!

Η ταινία συνδυάζει το έξυπνο χιούμορ με την αλληγορία για τη λαιμαργία και την υπερκατανάλωση σε ρυθμούς καταιγιστικής περιπέτειας. Το τρισδιάστατο σχέδιο επιτείνει το ρεαλισμό της αστείας όσο και τρομακτικής φαγητο-βροχής, καθιστώντας όλο το θέμα κυριολεκτικά… χορταστικό! Καλή απόλαυση!

Αγγέλης Μάνθος

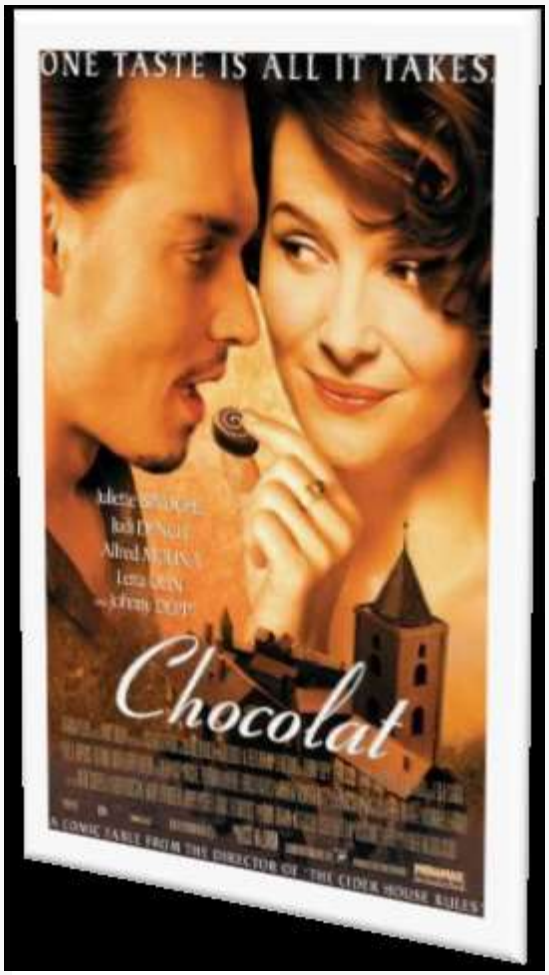
«Ο ΡΑΤΑΤΟΥΗΣ» (RATATOUILLE)

Μια ταινία κινουμένων σχεδίων της εταιρίας Pixar σε συνεργασία με τη Walt Disney και σε σκηνοθεσία Μπραντ Μπερντ, που παρουσιάζει τον Ρεμί, έναν αρουραίο, ο οποίος θέλει να γίνει σεφ! Χάρη στην όσφρησή του, η οποία είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη, ο Ρεμί είναι μια ιδιοφυΐα στο να συνδυάζει γεύσεις. Η τύχη τον φέρνει στην κουζίνα του "Γκουστό", ενός διάσημου εστιατορίου του Παρισιού που βρίσκεται σε παρακμή. Μέσω ενός μαθητευόμενου καλοσυνάτου αλλά ατάλαντου μάγειρα, του Λιγκουίνι, το όνειρό του γίνεται πραγματικότητα. Στην προσπάθειά του να βοηθήσει τον Λιγκουίνι να κρατήσει τη δουλειά του ξετυλίγει όλες τις μαγειρικές του ικανότητες, κερδίζοντας ακόμη και τον πιο απαιτητικό κριτή εστιατορίων όλης της χώρας, τον Άντον Ίγκορ. Η υψηλή γαστρονομία όλου του Παρισιού αναστατώνεται. Ο κόσμος των ανθρώπων όμως είναι πολύ σκληρός, για να παρακάμψει το ότι ο Ρεμί είναι αρουραίος, ακόμη και αν είναι ένας σπουδαίος και εξαιρετικός σεφ. Θα καταφέρει άραγε να υπερνικήσει τα εμπόδια που παρουσιάζονται λόγω της φύσης του και να κάνει το όνειρό του πραγματικότητα;

Φωνές Ηθοποιών - Αγγλικά/ Ελληνικά:
ΙΑΝ ΧΟΛΜ, ΤΖΑΝΙΝ ΓΚΑΡΟΦΑΛΟ, ΝΤΕΙΒΙΝΤ ΣΟΥΙΜΕΡ, ΠΑΤΟΝ ΟΣΓΟΥΟΛΤ, ΠΗΤΕΡ Ο' ΤΟΥΛ
ΒΑΣΙΛΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΣ, ΦΩΤΗΣ ΣΠΥΡΟΣ, ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΟΤΑΝΙΔΗΣ

Νίκος Αθανασόπουλος

CHOCOLAT



Η αγγλοαμερικανική ταινία **Chocolat** (**Σοκολά**) σε σκηνοθεσία Λάσε Χάλστρομ αποτελεί μεταφορά του ομώνυμου μυθιστορήματος της Τζόαν Χάρις και διηγείται την ιστορία μιας νεαρής μητέρας, της Βιάν, που καταφτάνει μαζί με την εξάχρονη κόρη της, Ανούκ, σε ένα παραδοσιακό, συντηρητικό χωριό της Γαλλίας και ανοίγει μια μικρή σοκολατερί.

Η Βιαν είναι αισιόδοξη και ελεύθερο πνεύμα και καταλαβαίνει σαν από ένστικτο τις ανάγκες και τις επιθυμίες των πελατών της και τους ικανοποιεί με το κατάλληλο γλύκισμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ξυπνήσουν κρυφές ορέξεις και πόθοι στους μέχρι τότε συντηρητικούς και καταπιεσμένους κατοίκους, κάτι που προκαλεί την έχθρα του δημάρχου, Κόμη του Ρενό, στυλοβάτη της παραδοσιακής ηθικής.

Η Βιαν θα ερωτευτεί το γοητευτικό τσιγγάνο, Τζόνι Ντεπ, και μαζί θα αντιμετωπίσουν τις συντηρητικές αντιλήψεις όσων φοβούνται τη διαφορετικότητα. Το Σοκολά μας διδάσκει πώς οι μικρές απολαύσεις της ζωής μπορούν να αλλάξουν έναν άνθρωπο, μια σχέση, μια πόλη…

Φίλιππος Βασιλάτος

«ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ»

Η Πολίτικη Κουζίνα είναι μία βιωματική ταινία, όπου ο σκηνοθέτης Τάσος Μπουλμέτης, είναι Κωνσταντινουπολίτης και καταπιάνεται με το ζήτημα των διωγμών που υπέστησαν οι Έλληνες από τις Τουρκικές αρχές. Ο πρωταγωνιστής της ταινίας Φάνης Ιακωβίδης (τον υποδύεται ο Γιώργος Χωραφάς), καθηγητής αστροφυσικής στην Αθήνα,περιμένει τον παππού του από την Κωνσταντινούπολη, τον οποίο έχει να δει από την παιδική του ηλικία. Αρχίζοντας προετοιμασίες για την υποδοχή του προσκαλεί όλους τους φίλους του παππού του και ετοιμάζει μια σειρά από πιάτα πολίτικης κουζίνας Μια ξαφνική αρρώστια όμως του παππού, δεν θα του επιτρέψει να ταξιδέψει στην Αθήνα. Ο καθηγητής τότε θα αποφασίσει να πάει εκείνος στην Κωνσταντινούπολη, για να τον συναντήσει και να θυμηθεί ξανά τα χρόνια που έζησε εκεί με τους γονείς του, τους οποίους ενσαρκώνουν οι Ιεροκλής Μιχαηλίδης και Ρένια Λουιζίδου. Εκεί επιστρέφουν όλες οι ευχάριστες αναμνήσεις της παιδικής ηλικίας, οι δυσάρεστες του διωγμού και της απέλασης, αλλά και ο πρώτος έρωτας της ζωής του, η Σαϊμέ, την οποία υποδύεται η Τουρκάλα ηθοποιός Μπασάκ Κοκλούκαγια. Η διάρκεια του έργου ανέρχεται στα 108 λεπτά. Η παραγωγή είναι του Χάρη Αντωνόπουλου και του Κώστα Λαμπρόπουλου.

Κων/νος Ζάραγκας

ΣΤΗ ΛΑΪΚΗ ΑΓΟΡΑ ΤΗΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ

Την Τετάρτη, 5 Απριλίου, στο πλαίσιο του Ομίλου Διατροφής επισκεφτήκαμε με τη συνοδεία της κυρίας Σταματιάδου τη λαϊκή αγορά του Δήμου Κηφισιάς, με σκοπό να υποβάλουμε στους μικροπωλητές που βρίσκονταν εκεί βασικές ερωτήσεις για το επάγγελμα τους και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν.

Μία από τις πιο βασικές ερωτήσεις ήταν : << Πόσο σας έχει επηρεάσει η οικονομική κρίση;>> Οι απαντήσεις που δόθηκαν ήταν κοινές, δηλαδή << Βεβαίως και μας έχει επηρεάσει η οικονομική κρίση, όχι μόνο στη δουλειά μας, αλλά και στη ζωή μας >>. Επίσης, οι παρευρισκόμενοι πωλητές στη λαϊκή αγορά μας ανέφεραν ότι η δουλειά τους εκτός από δύσκολη είναι και χρονοβόρα, επηρεασμένη πάντα από τις καιρικές συνθήκες. Ένα ακόμα βασικό κεφάλαιο που αναφέρθηκε ήταν ο ανταγωνισμός με τα λεγόμενα <<Super Market>>. Μας απάντησαν μάλιστα ότι όλα τα προϊόντα έρχονται από τις ίδιες πηγές, απλώς τα <<Super Market >> ρίχνουν τις τιμές, για να γίνουν πιο ανταγωνιστικά. Επιπλέον, στην ερώτηση <<Υπάρχουν ουσιαστικές διαφορές ανάμεσα στα βιολογικά και τα κανονικά προϊόντα;>> απάντησαν <<Μερικές φορές υπάρχουν και άλλες όχι. Διαφορές στην ποιότητα υπάρχουν, όταν οι μήνες είναι θερινοί, όταν δηλαδή έχει ήλιο και τα φρούτα ή τα λαχανικά αντίστοιχα έχουν την δυνατότητα να αναπτυχθούν. Σε αντίθετες περιπτώσεις, όταν δηλαδή βρέχει ή δεν έχει ήλιο, οι διαφορές είναι μηδαμινές. Βασική διαφορά όμως είναι πάντα οι τιμές. Η τιμή ενός βιολογικού προϊόντος μπορεί να είναι και διπλάσια σε σχέση με ένα αντίστοιχο μέσο προϊόν>>. Τέλος, μία βασική ερώτηση που δεν θα μπορούσε να λείπει από το ερωτηματολόγιό μας ήταν : << Οι πελάτες σας ζητούν αποδείξεις;>> Η απάντηση ήταν : << Πάντα ! Αν δεν μας ζητήσουν, είμαστε υποχρεωμένοι να τους δώσουμε! >>

Η εμπειρία αυτή ήταν πολύ ευχάριστη για όλους τους μαθητές που συμμετείχαμε… Ευχαριστήσαμε θερμά όλους τους πωλητές που μας βοήθησαν και είμαστε ευγνώμονες σε όσους από αυτούς μας αποχαιρέτησαν με ένα υπέροχο δώρο: μια καρύδα! Αγοράσαμε φρέσκα ελληνικά προϊόντα, ρωτήσαμε ό,τι έπρεπε και γευτήκαμε βεβαίως με μεγάλη χαρά ό,τι μας προσέφεραν …

Στέλλα Αδαμοπούλου
Δέσποινα Κακαβίκου
Μάριος Καλλονιάτης
Ζέτα Καναβέλλη
Αλεξάνδρα Κουτσοδενδρή

ΑΣ ΜΑΓΕΙΡΕΨΟΥΜΕ!

ΟΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΓΕΥΣΤΙΚΟ ΓΕΥΜΑ…

ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΜΠΕΪΚΟΝ ΚΑΙ ΣΩΣ ΦΕΤΑΣ

Υλικά:

- 1 πράσινη σγουρή σαλάτα
- 1 κονσέρβα καλαμπόκι
- 5-6 φέτες μπέικον ψιλοκομμένες
- 6-7 ντοματίνια κομμένα στη μέση
- Κρουτόν σκόρδου

Για τη σως:

- ½ φλιτζάνι τσαγιού γιαούρτι
- ½ φλιτζάνι τσαγιού φέτα τριμμένη
- 1 κουταλάκι γλυκού ξίδι
- 1 κουταλιά σούπας λάδι
- Λίγη σκόνη σκόρδου
- 2 κουταλάκια γλυκού άνηθο ψιλοκομμένο
- 4 κουταλιές σούπας μαγιονέζα
- Αλάτι – πιπέρι

Εκτέλεση:

Πλένουμε και κόβουμε τη σαλάτα μας και προσθέτουμε το καλαμπόκι. Τηγανίζουμε τα κομματάκια μπέικον. Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά για τη σως, εκτός από τη μαγιονέζα, στο multi μέχρι να πολτοποιηθούν και προσθέτουμε τη μαγιονέζα στο τέλος. Απλώνουμε τη σως πάνω στη σαλάτα και διακοσμούμε με το μπέικον και τα ντοματίνια. Τέλος, προσθέτουμε τα κρουτόν σκόρδου.

ΑΛΜΥΡΟ ΜΩΣΑΪΚΟ

Υλικά :

- μία μπαγκέτα (γαλλικό ψωμί)
- 200 γρ. Τυρί Philadelphia
- ¼ κούπας αγγουράκι πίκλες ψιλοκομμένες
- ¼ κούπας κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη(από βάζο)
- 2 αβγά βρασμένα σφιχτά ψιλοκομμένα
- 1 μέτριο καρότο ζεματισμένο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά κάπαρη

Εκτέλεση :

Αφήστε το τυρί για λίγη ώρα έξω από το ψυγείο, ώστε να μαλακώσει. Πατήστε το με ένα πιρούνι, για να αποκτήσει ομοιογένεια κι ανακατέψτε το με τα υπόλοιπα υλικά. Κόψτε το ψωμί σε τέσσερα κομμάτια. Μ' ένα μαχαίρι χωρίστε με προσοχή την ψίχα από την κόρα και αδειάστε την, χρησιμοποιώντας ένα κουταλάκι. Γεμίστε το άνοιγμα με το μίγμα που ετοιμάσατε, πιέζοντάς το καλά, ώστε να μη μείνουν κενά. Τυλίξτε τα κομμάτια σε πλαστική μεμβράνη και βάλτε τα στο ψυγείο μερικές ώρες, να σφίξει η γέμιση. Κατόπιν, κόψτε τα με μαχαίρι σε φετάκια, βάλτε τα σε πιατέλα, καλύψτε την με πλαστική μεμβράνη και φυλάξτε την στο ψυγείο, ως τη στιγμή που θα σερβίρετε.

ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ

Υλικά :

- 1 κιλό κιμά κοτόπουλο
- 8 κουταλιές τριμμένη φρυγανιά
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές ξύδι
- 2 αυγά
- 1 ντομάτα τριμμένη
- 2 κουταλιές δυόσμο
- λίγη ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο ελαιόλαδο

Εκτέλεση :
Πλάθετε όλα τα υλικά μαζί. Ζεσταίνετε ένα αντικολλητικό τηγάνι χωρίς λάδι και αφήστε το να κάψει πολύ καλά. Πλάθετε τα μπιφτέκια, αφού έχετε βάλει στα χέρια σας λάδι.Τοποθετείστε τα μπιφτέκια στο τηγάνι και αφήστε τα να ψήθουν καλά για 20 λεπτά περίπου. Λίγο πριν να είναι έτοιμα σκεπάστε το τηγάνι και σβήστε το μάτι. Τα αφήνετε για 5 λεπτά και σερβίρετε.

ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ (ΝΗΣΤΣΙΜΟ)

Υλικά :

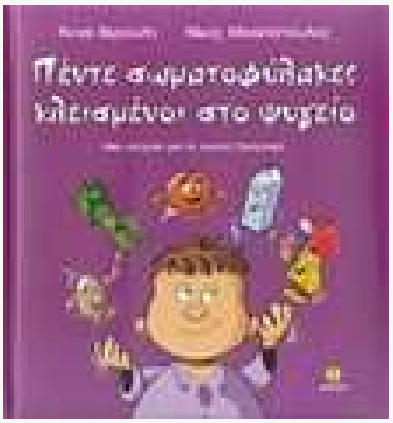
- ¾ του φλυτζανιού λάδι (σπορέλαιο)
- 2 φλ. τσαγιού μαύρη ζάχαρη
- 2 φλ. τσαγιού κρύο νερό
- 3 κουταλιές της σούπας ξίδι
- 6 κουταλιές της σούπας κακάο
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 2 βανίλιες
- 3,5 φλ. τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 2 κουταλάκια του γλυκού σόδα
- ξύσμα πορτοκαλιού

Εκτέλεση :
Χτυπήστε στο μίξερ, αρχικά, το λάδι με την ζάχαρη. Στη συνέχεια, προσθέστε το ξίδι, το νερό, τις βανίλιες και το ξύσμα. Έπειτα, χαμηλώνοντας την ταχύτητα του μίξερ, προσθέστε το αλεύρι, τη σόδα, το αλάτι και το κακάο. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 190° C.Τοποθετήστε το μίγμα σε μία βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα και ψήστε το για μία ώρα περίπου.

ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ!

Αδαμοπούλου Στέλλα
Κακαβίκου Δέσποινα

«Πέντε σωματοφύλακες κλεισμένοι στο ψυγείο»
Συγγραφέας: Άννα Βερούλη, Νίκος Μιχαλόπουλος
Εκδόσεις: Άγκυρα



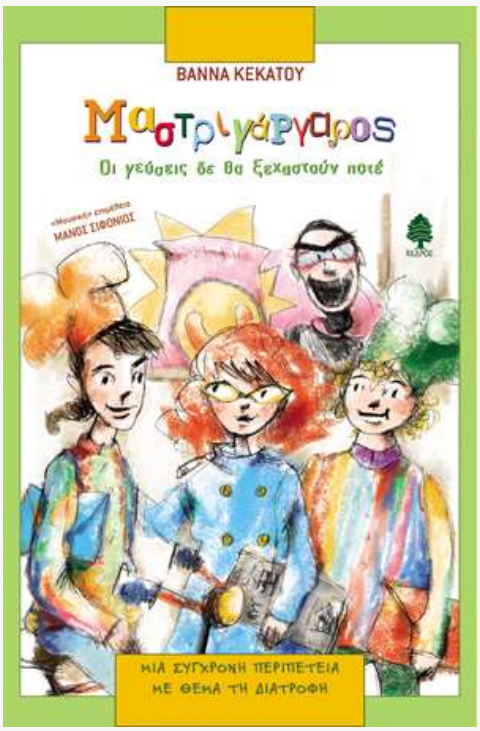
Το βιβλίο "Πέντε σωματοφύλακες κλεισμένοι στο ψυγείο" από τις εκδόσεις Άγκυρα γράφτηκε από την Άννα Βερούλη και το Νίκο Μιχαλόπουλο με υπεύθυνο εικονογράφο τον Ιούλιο Μαρουλάκη.

Ο Μάνος, με τη συμμετοχή του στο πάρτι του ψυγείου του, γνωρίζει τους σημαντικότερους φύλακες του σώματός μας και της υγείας μας. Κάθε τροφή έχει θρεπτικές ουσίες που κρύβουν ενέργεια απαραίτητη για τις λειτουργίες του σώματος. Ένα ταξίδι στον κόσμο της διατροφής μετατρέπεται σε ταξίδι γνώσης, εμπειρίας, νοστιμιάς, δύναμης και υγείας!

Αξίζει πράγματι να μελετήσουμε αυτόν το θησαυρό για τη διατροφή και την υγεία μας, όσοι τουλάχιστον θέλουμε να τη διατηρήσουμε χωρίς προβλήματα…

Νίκος Αθανασόπουλος

«Μαστριγάργαρος: Οι γεύσεις δεν θα ξεχαστούν ποτέ»
Συγγραφέας: Βάννα Κεκάτου
Εκδόσεις: ΚΕΔΡΟΣ



Μετά τη διατροφική επανάσταση όλα άλλαξαν στην Χώρα του Παντού…

Ο Τζανκ Φαστφαφούτης με την εταιρία του, «Ιτ Σιτ’» έχουν κυριαρχήσει. Όλα τα «αληθινά» φαγώσιμα έχουν αντικατασταθεί από τρόφιμα σε κονσέρβες, φρούτα και λαχανικά σε σκόνη, συνθετικό κρέας και άλλα…

Οι δύο γαστριμάγοι και συνταγοσυλλέκτες, ριψοκίνδυνοι και αποφασισμένοι να αλλάξουν την κατάσταση, Μαστριγάργαρος και Λιχουδολέων, αναλαμβάνουν δράση! Με τη βοήθεια της διψασμένης για ειδήσεις δημοσιογράφο φίλη τους, Βιολέτα Θέρστι, ξεκινούν τα ταξίδια τους σε διάφορες περιοχές του κόσμου, για να ανακαλύψουν ξεχασμένες πλέον συνταγές και να τις φέρουν στους γονείς των παιδιών της Χώρας του Παντού.

Ταξιδεύουν στον χώρο και το χρόνο και φτάνουν στην Ελλάδα, στην Αγγλία, στην Αυστρία, στην Ιταλία και στην Τυνησία και προσπαθούν να ξεφύγουν από τις παγίδες του Τζανκ Φαστφαφούτη, προκειμένου να ολοκληρώσουν την αποστολή τους, έχοντας στο πλευρό τους τον Πινόκιο, τον Πίτερ Παν και άλλους φίλους τους. Θα επιτύχουν άραγε οι δύο γαστριμάγοι την επιστροφή στη γεύση; Ακολούθησέ τους και εσύ στο συναρπαστικό αυτό ταξίδι τους!

Ελένη Βλάχου

«Ο μάγειρας του μαγεμένου τσίρκου»
Συγγραφέας: Ευγένιος Τριβιζάς
Εικονογράφηση: Ράνια Βαρβάκη
Εκδόσεις: ΕΛΑΪΣ – UNILEVER & Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Το Φραμπουλίνο Φραμπουλόζο Φετουτσίνι χρεοκοπεί. Ο ατσάλινος Τσάρλι, ο παντοδύναμος παλαιστής, αντί να μασάει τανάλιες, αμόνια και συρματόσχοινα, μασάει άχυρα, σφουγγαράκια και κλωστές από κουβαρίστρες. Ο θηριοδαμαστής, αντί να δαμάζει λιοντάρια, δαμάζει κουνέλια. Μάλλον υπεύθυνος για όλα αυτά φαίνεται να είναι αυτός ο ραδιούργος μάγειρας. Σίγουρα έχει κάποιο πονηρό και δολερό σχέδιο. Ίσως να μπορέσει ο αινιγματικός φλογεροπαίχτης με το πορτοκαλί πλατύγυρο καπέλο και το λαχανί σακάκι να σώσει το τσίρκο από την ολοκληρωτική καταστροφή…

Αλέξανδρος Θεολόγου

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗ!
ΟΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ Α1