Η «καντίνα» της μαμάς είναι η καλύτερη! (Μάχη Τράτσα)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 18 Σεπτεμβρίου, 2010

Καθώς πολλά σχολικά κυλικεία πωλούν απαγορευμένα για τα παιδιά προϊόντα, ιδανική λύση είναι το σπιτικό κολατσιό

«Τίτλοι τέλους» για το καλοκαίρι. «Αυλαία» για τα σχολεία. Η εποχή είναι κατάλληλη για να δώσουν οι γονείς ένα τέλος στις θερινές διατροφικές «ατασθαλίες» των παιδιών. Απαιτείται όμως προσοχή, λένε οι ειδικοί. Και αυτό διότι περισσότερα από τα μισά σχολικά κυλικεία πωλούν απαγορευμένα προϊόντα, πλούσια σε «κακά» λιπαρά και αλάτι. Η προετοιμασία κολατσιού από το σπίτι για τα μικρότερα παιδιά και μια ειδική προπαιδεία για τους εφήβους ώστε να είναι ικανοί να επιλέξουν... το στάχυ από την ήρα των κυλικείων αποτελούν τις ενδεδειγμένες τακτικές.

Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα ελληνόπουλα σήμερα είναι διπλάσια απ΄ ό,τι πριν από 25 χρόνια και ζυγίζουν κατά μέσον όρο τρία κιλά περισσότερο απ΄ ό,τι πριν από δεκαπέντε χρόνια. Λιπαρές τροφές και καθιστική ζωή μεγαλώνουν χοντρά παιδιά. Γι΄ αυτό είναι επιτακτική η ανάγκη λήψης σοβαρών μέτρων για τη βελτίωση των διατροφικών τους συνηθειών. «*Το περιβάλλον του σχολείου επηρεάζει άμεσα τη συνολικότερη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών και των εφήβων. Κατά συνέπεια οι διατροφικές επιλογές στον χώρο του σχολείου μπορεί να αποτυπώνουν και τις ευρύτερες διατροφικές επιλογές τους*» λέει μιλώντας στο «Βήμα» ο κλινικός διαιτολόγος και πρόεδρος του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής κ. **Χ. Γεωργακάκης .**

Γι΄ αυτό ο κ. Γεωργακάκης προτείνει οι γονείς να παρασκευάζουν πιο υγιεινά παιδικά γεύματα για το σχολείο. «*Να παίρνουν φαγητό από το σπίτι, υπό μορφή φρούτων, σάντουιτς, αραβικής πίτας, σπιτικής πίτας, σπιτικού κέικ ή ένα κουλούρι Θεσσαλονίκης, ώστε να αποφύγουν την κατανάλωση λιπαρών γευμάτων τύπου τυρόπιτας και κρουασάν ή γαριδάκια καιπατατάκια κ.ά.*» αναφέρει. Επίσης οι γονείς πρέπει να φροντίζουν να παίρνουν τα παιδιά τουλάχιστον 2-3 μικρά γεύματα στο σχολείο, τα οποία θα τρώνε σε ξεχωριστά διαλείμματα και όχι μια και έξω. Αντί για συσκευασμένο χυμό είναι προτιμότερο ένα φρέσκο φρούτο.

Επειδή όμως τα παιδιά ποτέ δεν θα σταματήσουν να ζητούν λιχουδιές και επειδή η απαγόρευση σε κάποια τρόφιμα δεν φέρνει πάντοτε τα επιθυμητά αποτελέσματα, όπως επισημαίνει ο κ. Γεωργακάκης, ο ίδιος θεωρεί ότι *«είναι χρήσιμο μία μόνο φορά την εβδομάδα να υπάρχει η ελευθερία στο παιδί, εφόσον αυτό το ζητήσει, να μπορεί να φάει π.χ. για πρωινό ένα κρουασάν ή 2-3 κουλουράκια σοκολάτας, πάντοτε όμως μαζί με ένα ποτήρι γάλα»*. Οι επόπτες δημόσιας υγείας έχουν ήδη αρχίσει τους ελέγχους στα κυλικεία των σχολείων στη Νομαρχία Πειραιά, ενώ στη Νομαρχία Αθηνών αναμένεται να ξεκινήσουν στο τέλος της εβδομάδας. Σύμφωνα με τα τελευταία διαθέσιμα στοιχεία, περισσότερα από τα μισά σχολεία δεν τηρούν τη νομοθεσία και πωλούν προϊόντα που δεν περιλαμβάνονται στην επιτρεπόμενη λίστα τροφίμων. Τσιπς, γαριδάκια, σοκολατοειδή, πίτσες και σάντουιτς με ζαμπόν και μπέικον, αναψυκτικά και πολλά άλλα ανθυγιεινά τρόφιμα πωλούνται σε σχολικά κυλικεία της Αττικής.

Σύμφωνα με τον Ν. 1183/2006, στα σχολεία επιτρέπεται η πώληση μόνο υγιεινών τροφίμων όπως φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα σε ατομική συσκευασία, μπισκότα χαμηλά σε λιπαρά, σταφιδόψωμο, μουστοκούλουρα, τοστ ολικής άλεσης χωρίς μαγιονέζα, γάλα (λευκό ή σοκολατούχο) χαμηλό σε λιπαρά, γιαούρτι χωρίς συνθετικές γλυκαντικές ουσίες, ρυζόγαλο, φυσικοί χυμοί φρούτων χωρίς ζάχαρη κ.ά.

Χημικά πρόσθετα



Η κακή διατροφή δεν προσθέτει μόνο βάρος αλλά και επιβαρύνει τον οργανισμό με επικίνδυνα χημικά πρόσθετα. Ερευνα που είχε πραγματοποιήσει επιστημονική ομάδα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (με υπεύθυνη την καθηγήτρια της Μικροβιολογίας κυρία **Χρυσάνθη Παπαδοπούλου**) είχε καταδείξει ότι μπισκότα, κέικ, κρουασάν, σοκολάτες, παγωτά, γαριδάκια και άλλα σνακ περιέχουν ορισμένα από τα πλέον επικίνδυνα συντηρητικά όπως τα Ε262, Ε320, Ε430 που σχετίζονται με καρκινογένεση και το Ε541 που οδηγεί σε βλάβες ζωτικών οργάνων (καρδιά, νεφροί). Στις σοκολάτες περισσότερο επιβαρημένες βρέθηκαν όσες περιέχουν κάποιο σιρόπι ή καραμέλα.

Μεγάλο αριθμό προσθετικών ουσιών επικίνδυνων για την υγεία περιέχουν επίσης τα γαριδάκια- ιδιαίτερα τα εμπλουτισμένα με αρωματικά, ρίγανης, πάπρικας, πίτσας κ.ά.- αναψυκτικά, έτοιμοι χυμοί κ.ά. Στα περισσότερα προϊόντα τα πρόσθετα δεν αναφέρονται με την κωδική τους ονομασία (Ε) αλλά με αόριστους όρους όπως «χρώματα» και «αρώματα», με στόχο την παραπλάνηση των καταναλωτών.

(Πηγή: "Το Βήμα" 17/9/2010)