

μαγειρική για παιδιά.. μια πραγματική "γιορτή"

Τα τελευταία χρόνια, το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας ολοένα και μεγαλώνει και εφόσον οι προσπάθειες αντιμετώπισής της αποτυγχάνουν, η διεθνής επιστημονική κοινότητα στρέφεται πλέον σε μεθόδους πρόληψης κυρίως μέσω προγραμμάτων αγωγής υγείας.

Κι ενώ στην Ελλάδα η εφαρμογή τέτοιων προγραμμάτων βρίσκεται ακόμα σε «βρεφικό» στάδιο, ένας άνθρωπος ο οποίος δεν ανήκει καν στον κλάδο της υγείας μαθαίνει στα παιδιά έναν ενδιαφέρον τρόπο για να τρέφονται σωστότερα και να αγαπάνε το φαγητό, βάζοντας έτσι ένα λιθαράκι στις προσπάθειες όλων μας για πρόληψη και αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας. Ο βραβευμένος σεφ Γιάννης Μπαξεβάνης, μαζί με τους αξιόλογους συναδέλφους και συνεργάτες του, διοργανώνει μαθήματα μαγειρικής για παιδιά σχολικής ηλικίας μέσα σε επαγγελματικές κουζίνες γνωστών εστιατορίων και με αγνά υλικά της ελληνικής φύσης. Ο κος Μπαξεβάνης, ο οποίος διακρίνεται όχι μόνο για τις μαγειρικές του δεξιότητες αλλά και για το ήθος του και την αγάπη του για τα παιδιά (ο ίδιος έχει ήδη 4 παιδιά!), ξεκίνησε τη «γιορτή μαγειρικής» με σκοπό να μάθουν τα παιδιά τα μυστικά της μαγειρικής και να διασκεδάσουν μέσα στην κουζίνα. Χωρίς όμως και ο ίδιος να το γνωρίζει, προσφέρει ένα μάθημα διατροφής που πολλές φορές δεν μπορούμε εμείς οι διαιτολόγοι να προσφέρουμε από την καρέκλα του διαιτολογικού μας γραφείου. Η συνάδελφος Ιωάννα Κοντελέ, που επισκέφθηκε για λογαριασμό του περιοδικού τη «γιορτή των παιδιών», μας περιγράφει με απλά λόγια όλα τα θαυμαστά που είδε να συμβαίνουν μπροστά στα έκπληκτα μάτια της.

Τα πράγματα στη «γιορτή» του Μπαξεβάνη είναι πολύ απλά. Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και υπό την επίβλεψη των σεφ κόβουν, σσάτουν, ανακατεύουν, ψήνουν, προσθέτουν μυρωδικά και στο τέλος...τρώνε αυτά που με τόσο κόπο μαγείρεψαν. Αυτό που παρατήρησα με μεγάλο ενδιαφέρον είναι ότι καθ' όλη τη διάρκεια του μαγειρέματος τα παιδιά ήταν ήσυχια και δεν δημιουργήθηκε κανένα πρόβλημα, παρ' όλο που υπήρ-

χαν τουλάχιστον 20 παιδιά και μάλιστα διάφορων ηλικιών (από 8-15 ετών). Τα παιδιά διασκέδασαν με όλη τη διαδικασία (ήταν άλλωστε κάτι το πρωτόγνωρο για τα περισσότερα) αλλά και με τον ίδιο τον σεφ, ο οποίος είχε έναν εκπληκτικό τρόπο επικοινωνίας μαζί τους. Όλα τα υλικά που χρησιμοποίησαν ήταν τρόφιμα καθαρά ελληνικά και άκρως υγιεινά. Πραγματικά ένιωσα μεγάλη χαρά βλέποντας παιδιά να ψιλοκόβουν πιπεριές, άνηθο και κολοκύθα, τρόφιμα που είναι πιθανόν να μην είχαν καν δοκιμάσει ξανά στα σπίτια τους. Και φυσικά, η μεγαλύτερη ικανοποίηση έρχεται όταν βλέπεις αυτά τα παιδιά να τρώνε με λαχτάρα αυτά που μαγείρεψαν ακόμα και αν περιέχουν υλικά που παλιότερα δεν ήθελαν ούτε να μυρίσουν! Δεν ήταν λίγα τα παιδιά τα οποία φεύγοντας δήλωσαν στους γονείς τους ότι η κρέπα με γαρίδες, πιπεριές και άνηθο είναι πολύ νόστιμη και ότι επιθυμούν να τη μαγειρέψουν και για τους γονείς τους στο σπίτι! Είναι αξιοσημείωτο να αναφερθεί ότι τα περισσότερα προγράμματα ενημέρωσης παιδιών σχετικά με τη σωστή διατροφή στην Αμερική και την Αγγλία περιλαμβάνουν και μαθήματα μαγειρικής, όπου τα παιδιά εκπαιδεύονται να παρασκευάζουν μόνο τους υγιεινά γεύματα και σνακ. Γι' αυτό, κατά την άποψή μου, η προσπάθεια αυτή του κου Μπαξεβάνη, η οποία είναι πρωτοποριακή για τα ελληνικά δεδομένα, θα πρέπει να στηριχτεί θερμά τόσο από τους γονείς και τα παιδιά τους όσο και από τους διαιτολόγους αλλά και τους κυβερνητικούς φορείς που ασχολούνται με θέματα διατροφής. Θα πρέπει ακόμα να αποτελέσει και ένα παράδειγμα για την καθημερινότητά μας, γιατί τα παιδιά μας ερχόμενα σε επαφή με τη διαδικασία του μαγειρέματος θα μάθουν να αγαπούν το φαγητό, να το σέβονται και να μην το χρησιμοποιούν ως αυτοτιμωρία ή επιβράβευση. Αφήστε τα παιδιά σας να δοκιμάσουν και... πού ξέρετε μπορεί να κρύβουν μέσα τους έναν μικρό σεφ!!!

Με εκτίμηση για την Επιστημονική Ομάδα

διατροφή
www.diastrofi.gr