

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Όταν μου ζητήθηκε από τις εκδόσεις «Κέδρος» να γράψω ένα βιβλίο σχετικά με την παιδική διατροφή και ανάπτυξη, δέχτηκα αμέσως την πρόταση με ενθουσιασμό. Τα παιδιά είναι το μέλλον κάθε κοινωνίας και τα υγιή παιδιά είναι εγγύηση μιας υγιούς κοινωνίας.

Τίποτα δεν είναι τόσο σημαντικό για την ψυχοσωματική υγεία των παιδιών μας, όσο η σωστή και υγιεινή διατροφή, η νοοτροπία και ο τρόπος ζωής. Δηλαδή επιπλέον της υγιεινής διατροφής είναι απαραίτητη η άσκηση, η ενδράτωση και ένα καθημερινό πρόγραμμα δραστηριοτήτων, που προάγει τη σωστή συμπεριφορά και θέτει ως στόχο την επιδίωξη της ποιότητας ζωής και όχι μόνο την απόκτηση υλικών αγαθών. Τα παιδιά δεν χρειάζονται μόνο ποσότητες γνώσεων και πληροφοριών. Πρέπει να ξέρουν και πώς θα τις αξιοποιήσουν. Δεν φέρνουν την ευτυχία ο πλούτος και τα υλικά αγαθά, αλλά η σωστή χρησιμοποίησή τους.

Είναι αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα, στατιστικά επιβεβαιωμένα, ότι, όταν τα παιδιά μάθουν να τρέφονται σωστά, είναι όχι μόνο υγιή, αλλά ακολουθούν και έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Αλλάζει ο τρόπος σκέψης και η συμπεριφορά τους. Γίνονται πιο υπεύθυνα. Ενδιαφέρονται περισσότερο για την οικολογία και το περιβάλλον. Προετοιμάζονται σωστά για να γίνουν πιο ευσυνείδητοι πολίτες.

Με αυτή την προοπτική αποφάσισα να γράψω ένα βιβλίο αφενός περιεκτικό, αφετέρου απλό, έτσι ώστε να μπορούν να το διαβάσουν όχι μόνο γονείς και εκπαιδευτικοί, αλλά και οι ίδιοι οι ενδιαφερόμενοι, τα παιδιά. Πιστεύω ότι αν τα ίδια ενημερωθούν σωστά, θα έχουν μεγαλύτερο κίνητρο να προστατεύσουν την ψυχοσωματική τους υγεία, μέσω της προληπτικής και θεραπευτικής δύναμης που έχουν αποδεδειγμένα η σωστή νοοτροπία, η διατροφή και ο τρόπος ζωής.

Όσα διαβάσετε ίσως σας φανούν περίεργα, ριζοσπαστικά, επαναστατικά, πρωτότυπα, ακραία, ή, αντίθετα, αυταπόδεικτα, λογικά και φυσικά. Όποια και αν είναι η γνώμη σας, θα πρέπει να θυμάστε το εξής: Το βιβλίο δεν γράφτηκε για να εξυπηρετήσει τα συμφέροντα της βιομηχανίας τροφίμων και φαρμάκων, ούτε για να «χαϊδέψει» τα αυτιά της επιστημονικής κοινότητας που σκέφτεται και δρα συμβατικά συμβουλευόντάς μας, γενικά και αόριστα, να τρώμε «σωστά» και «ισορροπημένα», χωρίς να μας λέει ακριβώς πώς θα το επιτύχουμε. Δεν γράφτηκε επίσης για να δώσει διάφορες συνταγές που περιέχουν υλικά ζωικής προέλευσης. Υπάρχουν πολλά τέτοια βιβλία γύρω από το θέμα, το οποίο καλύπτουν επαρκώς.

Αντίθετα, γράφτηκε με σκοπό να πληροφορήσει μικρούς και μεγάλους για ένα σημαντικό, ξεχασμένο όμως κοινό μυστικό. Ότι, δηλαδή, η βάση και το θεμέλιο κάθε πρόληψης και θεραπείας ήταν, είναι και θα είναι η *πραγματικά σωστή διατροφή*. Αυτή δεν

είναι άλλη από εκείνη που βασίζεται αποκλειστικά στις βιο-αναγεννητικές τροφές, όπως αναφέρονται στο παρόν βιβλίο. Δηλαδή η διατροφή με χορτοφαγικές τροφές βιολογικής γεωργίας. Δυστυχώς, αυτή η προαιώνια αλήθεια, η οποία υποστηρίζεται από χιλιάδες επιστημονικές έρευνες που όμως δεν προωθούνται στο ευρύ κοινό από το κατεστημένο και τα συμφέροντα που αυτό προστατεύει, έχει διαστρεβλωθεί σε τέτοιο βαθμό και η παραπληροφόρηση είναι τόσο μεγάλη, που οι περισσότεροι σύγχρονοι καταναλωτές βρίσκονται σε βαθύ σκοτάδι όσον αφορά αυτό το ζωτικό για την υγεία μας θέμα. Το αποτέλεσμα είναι ότι τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά να μην τρέφονται σωστά. Όπως όμως θα δούμε στη συνέχεια, η διατροφή επηρεάζει όχι μόνο την υγεία του οργανισμού, πολύ περισσότερο από ό,τι πολλοί φαντάζονται, αλλά επίσης τις σκέψεις και τα συναισθήματα μικρών και μεγάλων. Αν λοιπόν κάποιοι γονείς θελήσουν να τρέφονται σωστά τα παιδιά τους – αλλά και οι ίδιοι – αποφεύγοντας όλες τις ζωικές τροφές, θα πρέπει να μπορούν να το κάνουν χωρίς να ανησυχούν ότι στερούνται κάποια πολύτιμα θρεπτικά στοιχεία, που εσφαλμένα ίσως ακόμα πιστεύουν ότι περιέχονται μόνο σε αυτές. Η επιστημονική πραγματικότητα είναι ότι δεν υπάρχει κανένα θρεπτικό στοιχείο στις τροφές ζωικής προέλευσης που να μη βρίσκεται ήδη σε αφθονία και σε πολύ καλύτερη και υγιεινότερη μορφή στις φυτικές.

Επειδή κάποιοι γονείς ίσως να μην ενδιαφέρονται αρκετά για τη δική τους υγεία, αλλά θέλω να πιστεύω ότι όλοι ενδιαφέρονται για την υγεία των παιδιών τους, ευελπιστώ ότι θα ωφεληθούν και οι ίδιοι ακολουθώντας τις συμβουλές για τη σωστή παιδική διατροφή που αναφέρονται στο βιβλίο. Επίσης, όσα αναφέρονται

στο βιβλίο αυτό τα εφαρμόζω και εγώ, αλλά και τα παιδιά μου και η οικογένειά μου επί σειρά ετών.

Τέλος, ο απώτερος σκοπός κάθε σοβαρού, επιστημονικού, ενημερωτικού βιβλίου πρέπει να είναι η ισορροπημένη πληροφόρηση. Να μην εκθέτει δηλαδή μόνο τις απόψεις του συγγραφέα, αλλά και άλλες, οι οποίες δεν συμφωνούν απαραίτητα με τις δικές του σε όλα τα σημεία. Η επιστήμη αναπτύσσεται περισσότερο διά της αρνήσεως, της κατάρριψης δογμάτων και της διαφωνίας, και όχι απαραίτητα με την αποδοχή και συμφωνία πάντα της επιστημονικής κοινότητας. Με αυτό το σκεπτικό συμπεριέλαβα και τις απόψεις εκλεκτών ειδικών επιστημόνων της παιδιατρικής. Ειδικά όσον αφορά το φλέγον θέμα των εμβολίων, οι σχετικές απόψεις έχουν συμπεριληφθεί αυτούσιες, χωρίς καμία αλλαγή ή προσθήκη. Οι αναγνώστες, γονείς και παιδίατροι, θα πρέπει να βγάλουν τα δικά τους συμπεράσματα, αφού πρώτα ενημερωθούν όσο πιο σωστά γίνεται.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΝΙΚΟ ΚΑΤΣΑΡΟ

Το βιβλίο αυτό αποτελεί μία επαναστατική προσέγγιση για τη σωστή και υγιεινή παιδική διατροφή. Αποτελεί δεδομένο ότι, όταν τα παιδιά τρέφονται σωστά, επηρεάζεται όχι μόνο η σωματική τους υγεία, αλλά και ο τρόπος σκέψης τους, η συμπεριφορά τους και τα συναισθήματά τους. Η ψυχοσωματική τους υγεία, μέσω της προληπτικής και θεραπευτικής δύναμης που έχει η σωστή διατροφή, επηρεάζει δυναμικά τη νοοτροπία και τον τρόπο ζωής τους. Η σωστή διατροφή είναι η βάση και το θεμέλιο κάθε πρόληψης και θεραπείας και, επίσης, επηρεάζει σημαντικά και την ψυχική μας υγεία. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο συγγραφέας, η υγεία εξαρτάται από τρεις δυνάμεις που είναι: Νους, συναισθήματα και διατροφή. Αυτές οι τρεις δυνάμεις είναι μεταξύ τους στενά συνδεδεμένες και αλληλοεξαρτώμενες. Και οι τρεις δυνάμεις καταλήγουν στα κύτταρα του οργανισμού και είτε συμβάλουν στην ανανέωσή τους, για να δημιουργήσουν έναν υγιή και ευτυχισμένο άνθρωπο, είτε φθείρουν τα κύτταρα και οδηγούν σταδιακά στην εμφάνιση ψυχοσωματικών παθήσεων. Η εξασθένηση του οργανισμού θα εμφανιστεί ως χρόνια κόπωση, που τελι-

κά θα αποθαρρύνει το άτομο να αναλάβει οποιαδήποτε δραστηριότητα και θα το οδηγήσει, ίσως, σε πλήρη νοητική αδράνεια.

Χαρακτηριστικά ο συγγραφέας αναφέρει ότι υποβαθμισμένες τροφές, που περιέχουν βαρέα μέταλλα, υπολείμματα φυτοφαρμάκων κ.λπ., όχι μόνο επηρεάζουν τη σωματική μας υγεία, όπως ήδη γνωρίζουμε, αλλά και την ψυχική υγεία, με συμπτώματα επιθετικότητας, υπερκινητικότητας και άλλων ψυχικών διαταραχών. Στο παρόν βιβλίο παρουσιάζεται η σωστή και ολοκληρωμένη προσέγγιση για την παιδική διατροφή, που είναι η Ορθομοριακή Διατροφή. Η Ορθομοριακή Διατροφή, δηλαδή η θρέψη των κυττάρων του παιδικού οργανισμού με ορθά ενεργειακά μόρια, που έχουν σωστά θρεπτικά συστατικά και προκαλούν δημιουργικές σκέψεις και συναισθήματα, χτίζει υγιή λειτουργικά κύτταρα και αναπτύσσει σωστά, Ορθομοριακά παιδιά.

Η Ορθομοριακή Διατροφή, όπως παρουσιάζεται στο βιβλίο αυτό, θα πρέπει να αποτελέσει τη βάση της διατροφής κάθε παιδιού, αλλά και κάθε ανθρώπου.

Νίκος Κατσαρός

Διευθυντής Τμήματος Διατροφολογίας New York College

Επιστημονικός Συνεργάτης ΕΚΕΦΕ ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ

π. Πρόεδρος Ενιαίου Φορέα Ελέγχων Τροφίμων, ΕΦΕΤ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η υγεία ξεκινάει από το νου. Για να έχουμε υγιή, ισορροπημένα και ευτυχοσιμένα παιδιά, πρέπει πρώτα να καταλάβουμε τις δυνάμεις που διαπλάθουν την ανθρώπινη ύπαρξη. Αυτές είναι κυρίως τρεις: Νους, συναισθήματα και διατροφή. Όσο περίεργο και αν φαίνεται εκ πρώτης όψεως, και οι τρεις αυτές δυνάμεις είναι αλληλένδετες και αλληλοεπηρεάζονται συνεχώς. Και οι τρεις καταλήγουν στα κύτταρα του οργανισμού τα οποία επηρεάζουν σημαντικά. Είτε τα ανανεώνουν και επομένως χτίζουν ένα γερό και υγιή οργανισμό, μια και όλο το σώμα αποτελείται από κύτταρα, είτε τα φθείρουν, με αποτέλεσμα τη βαθμιαία εμφάνιση ψυχοσωματικών παθήσεων.

Για παράδειγμα, η λανθασμένη νοοτροπία και η παραπληροφόρηση μπορεί να οδηγήσουν τον γονέα αλλά και το ίδιο το παιδί σε λανθασμένες διατροφικές επιλογές που θα τοξινώσουν και θα επιβαρύνουν τον οργανισμό του. Η βιοχημική ανισορροπία, ως επακόλουθο αυτής της κατάστασης, μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλο και το νευροφυτικό του σύστημα, να το αγχώσει και να το επηρεάσει συναισθηματικά, να θολώσει την κρίση του και να

αλλάξει τη συμπεριφορά του παιδιού προς το χειρότερο. Μπορεί επίσης να οδηγηθεί σε ανεπιθύμητες επιλογές ως προς τον τρόπο ζωής και ως προς τις παρέες του που θα επιδεινώσουν αυτή την κατάσταση. Η εξασθένηση του οργανισμού θα εμφανιστεί ως χρόνια κόπωση, γεγονός που θα αποθαρρύνει το παιδί από το να ασκείται, ενώ, αντίθετα, θα το ενθαρρύνει να επιδιώκει αντιπαραγωγικές δραστηριότητες, όπως να περνά πολλές ώρες μπροστά στον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή στην τηλεόραση.

Η έλλειψη θρεπτικών στοιχείων, όπως ο ψευδάργυρος, τα ωμέγα ζωτικά λιπαρά οξέα και οι βιταμίνες, σε συνδυασμό με την τοξίνωση ειδικά βαρέων μετάλλων, όπως το κάδμιο, ο μόλυβδος, το αλουμίνιο κ.ά., θα υποβαθμίσουν τη νοημοσύνη του και την ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής και θα επηρεάσουν δραματικά τη μαθητική του επίδοση. Ταυτόχρονα θα προωθήσουν συμπτώματα υπερκινητικότητας, εκνευρισμού, επιθετικότητας και ψυχολογικών διαταραχών. Η συμπεριφορά του μπορεί να αλλάξει προς το χειρότερο λόγω της βιοχημικής ανισορροπίας σε κυτταρικό επίπεδο, που θα οφείλεται σε χρόνια υποθρεψία και τοξίνωση των κυττάρων του οργανισμού.

Επίσης, είναι πλέον επιστημονική πραγματικότητα ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα επηρεάζουν άμεσα τα κύτταρα όπως και η διατροφή. Αυτό γίνεται μέσω του υποθαλάμου του εγκεφάλου, από όπου δίνονται εντολές για να εκκριθούν πανίσχυρες βιοχημικές ουσίες, τα «νευροπεπτίδια», τα οποία ρυθμίζουν τις κυτταρικές λειτουργίες ανάλογα με τα νοητικά και συναισθηματικά «μηνύματα» που επεξεργάζεται ο εγκέφαλος. Αγάπη, μίσος, φόβος, θάρρος, αγωνία, αισιοδοξία, απαισιοδοξία, φθόνος, ευγνωμοσύνη, κακία, καλοσύνη μεταφράζονται άμεσα σε βιοχημικά μό-

ρια που είτε φθείρουν είτε ενισχύουν τα κύτταρα του οργανισμού, προωθώντας παθολογικά συμπτώματα ή ψυχοσωματική υγεία, ευεξία και δύναμη.

Πολλά από αυτά τα βιοχημικά μόρια, όπως σεροτονίνη, ακετυλχολίνη, αδρεναλίνη, κορτιζόλη, εγκεφαλίνες, ενδορφίνες, επηρεάζονται άμεσα από τις σκέψεις και τα συναισθήματα και ισορροπούνται από τα θρεπτικά στοιχεία που παίρνουμε από τη διατροφή. Τα θρεπτικά στοιχεία είναι απαραίτητα για τη σύνθεση, ανακύκλωση και επανασύνθεση όλων αυτών των βιοχημικών ουσιών που μας βοηθούν να σκεπτόμαστε καθαρά, να αισθανόμαστε καλά και να είμαστε γεμάτοι ενέργεια, ευεξία, δύναμη και να ελέγχουμε το άγχος. Όλα εξαρτώνται από το πόσο ισορροπημένα είναι όλα αυτά τα βιοχημικά μόρια στον οργανισμό. Αυτό με τη σειρά του εξαρτάται απόλυτα από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη διατροφή.

Είναι λοιπόν εμφανές ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματα επηρεάζουν άμεσα και έμμεσα τις κυτταρικές λειτουργίες και την υγεία του οργανισμού σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό από ό,τι υποπτεύεται ο μέσος άνθρωπος. Η διατροφή, με τη σειρά της επίσης, επηρεάζει άμεσα τις κυτταρικές λειτουργίες αλλά και τα συναισθήματα και τις σκέψεις και επομένως όχι μόνο την υγεία του οργανισμού αλλά και την προσωπικότητα, τη συμπεριφορά και την ψυχοσωματική ανάπτυξη των παιδιών προς το καλύτερο ή το χειρότερο. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα, όπως ήδη εξετάσαμε, επηρεάζουν άμεσα τη διατροφή, προωθώντας σωστές ή λανθασμένες διατροφικές επιλογές και κατά συνέπεια επηρεάζουν με ανάλογο τρόπο τις κυτταρικές λειτουργίες και την ψυχοσωματική υγεία των παιδιών.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι, αν οι γονείς θέλουν πραγματικά να έχουν απόλυτα υγιή παιδιά και να τους δώσουν τα καλύτερα δυνατά εφόδια για τη ζωή, πρέπει να αντιληφθούν ότι τα συναισθήματα και οι σκέψεις είναι επίσης «ενεργειακές» τροφές όπως και τα θρεπτικά στοιχεία, που χτίζουν υγιή και ισορροπημένα παιδιά. Οι τρεις δυνάμεις δηλαδή, σκέψεις, συναισθήματα και διατροφή, είναι ένα ενιαίο και αδιάσπαστο ενεργειακό σύνολο και έτσι πρέπει να το αντιμετωπίζουμε. Διαφορετικά, θα μπλέξουμε σε ένα φαύλο κύκλο όπου η κάθε ανισόρροπη δύναμη θα αποσυντονίζει τις άλλες και θα εξαντλεί το παιδί, δημιουργώντας έτσι μία ανισόρροπη ανθρώπινη ύπαρξη. Αυτή είναι η σωστή, ολοκληρωμένη προσέγγιση του πολύ σοβαρού θέματος που ονομάζεται *παιδική διατροφή και ανάπτυξη*.

Η επίδραση των γονέων στο πώς αναπτύσσονται και γαλουχούνται αυτές οι δυνάμεις είναι καθοριστική σε τέτοιο βαθμό, ώστε να καθιστά τη σωστή ενημέρωσή τους ζωτικής σημασίας. Όλοι οι γονείς πρέπει να καταλάβουμε ότι το πώς θα είναι η αυριανή κοινωνία εξαρτάται από το πώς ανατρέφουμε, αλλά και από το πώς τρέφουμε σήμερα τα παιδιά μας. Αυτό είναι τόσο σημαντικό για την ανθρωπότητα, αλλά και τόσο παραμελημένο που μας οδηγεί στο να ξεετάζουμε σοβαρά την ανάγκη για τη δημιουργία ενός «Σχολείου Γονέων», στο οποίο οι γονείς θα φοιτούν υποχρεωτικά και θα λαμβάνουν το πτυχίο «Καλής Κηδεμονίας», αν θέλουν να αναθρέψουν σωστά τα παιδιά τους. Το κράτος και η κοινωνία θα πρέπει ακολούθως να ανταμείβει και να ενισχύει οικονομικά τέτοιους γονείς για το πολύτιμο κοινωνικό έργο που προσφέρουν. Δηλαδή, υγιείς και δημιουργικούς πολίτες που θα είναι μέλη μιας υγιούς και δημιουργικής κοινωνίας.

Η Ορθομοριακή Διατροφή και Ορθομοριακή Ιατρική έχουν αναπτυχθεί στην Ελλάδα με σκοπό να κάνουν ευρέως γνωστή τη σημασία που έχει η θρέψη των κυττάρων του οργανισμού με σωστά-ορθά ενεργειακά μόρια, είτε αυτά είναι σκέψεις, συναισθήματα είτε χημικά θεραπευτικά στοιχεία. Όλα αυτά πρέπει να χτίζουν υγιή, λειτουργικά κύτταρα και υγιή οργανισμό. Το αποτέλεσμα είναι καθαρός νους, υψηλή νοημοσύνη, ισορροπημένα συναισθήματα και ψυχικός κόσμος, καθώς επίσης υγιές και δυνατό σώμα. Το παιδί είναι γεμάτο ενέργεια, ευεξία, δύναμη, αυτοπεποίθηση και δημιουργικότητα. *Είναι ένα ορθομοριακό παιδί.* Αυτό μπορεί να γίνει μόνο μέσω της σωστής νοοτροπίας, της διατροφής και του τρόπου ζωής, όπως έχει αναπτυχθεί από την Ορθομοριακή Διατροφή εδώ και πολλά χρόνια.

Κάτι άλλο πολύ σημαντικό που πρέπει να επισημάνουμε. Παρ' όλο που η πραγματικά σωστή και υγιεινή διατροφή είναι αποδεδειγμένα επιστημονικά αυτή που αναφέρουμε ως «βιο-αναγεννητικές τροφές», το να την ακολουθήσει κάποιος απόλυτα μπορεί να μην είναι τόσο εύκολο. Ζούμε σε μία κοινωνία όπου ο άνθρωπος έχει αποκοπεί από τον έλεγχο της παραγωγής της τροφής του, ο οποίος έχει περάσει σε πολυεθνικές εταιρίες. Αυτές επενδύουν πολλά δισεκατομμύρια κάθε χρόνο για να προωθούν τα προϊόντα τους και να τα διαφημίζουν. Είναι επίσης χορηγοί σε διάφορους «ειδικούς» που θα υποστηρίξουν την ανωτερότητα, την ποιότητα και την υγιεινή σύσταση αυτών των προϊόντων, όσο και αν αυτό απέχει από την αλήθεια. Αναπόφευκτα λοιπόν προσπαθώντας να θρέψουμε σωστά τα παιδιά μας θα αντιμετωπίσουμε μύριες προκλήσεις, εμπόδια και προβλήματα. Οι ανθυγιεινές «βιο-οξειδωτικές» τροφές είναι παντού και προωθούνται δυναμικά

από τα ΜΜΕ συνοδευόμενες από έντεχνη παραπληροφόρηση. Αυτό που πρέπει όμως να θυμόμαστε είναι ότι αποτελεί μεγάλο σφάλμα να κάνουμε «την ανάγκη φιλοτιμία» και να δεχτούμε την παραπληροφόρηση ως πραγματικότητα γιατί δεν μπορούμε να κάνουμε διαφορετικά. Ή να αγχωθούμε γιατί το παιδί μας δεν τρέφεται απολύτως υγιεινά. Πιστεύω ότι οι βιο-αναγεννητικές τροφές θα πρέπει να είναι ο ιδανικός μας στόχος. Όσο περισσότερο τις καταναλώνουμε, τόσο το καλύτερο για την υγεία των παιδιών μας αλλά και τη δική μας. Αν όμως ενίοτε ξεφύγουμε ή υποκύψουμε στην πίεση από τα ίδια μας τα παιδιά για γλυκά, γαλακτοκομικά, πατατάκια, ψαρόσουπες, παγωτά, κρέας κ.λπ., δεν πρέπει να αγχωνόμαστε ιδιαίτερα, υπό την προϋπόθεση ότι αυτό αποτελεί την εξαίρεση και όχι τον κανόνα. Ο οργανισμός μπορεί να αποτοξινωθεί, όταν βέβαια καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και σπάνια. Αρκεί να γνωρίζουμε τι πραγματικά τα ωφελεί και τι όχι. Έτσι θα είμαστε πιο συνειδητοποιημένοι σε αυτό το ζωτικής σημασίας θέμα που είναι η σωστή διατροφή και θα μειώσουμε τους κινδύνους για την υγεία των παιδιών μας αλλά και τη δική μας.