my παιδί

ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

#16
ΤΕΥΧΟΣ

Το περιοδικό της
Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής
Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παίδων
«Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Κλεφτή ματιά... Ζωής

20 ΧΡΟΝΙΑ

LIDL Ελλάς

Κάθε μέρα αξίζει!

BiO Organic

Πλούσια γεύση
με 3.8% λιπαρά

Γάλπο

Φρέσκο βιολογικό γάλα πλήρες 3.8%

1 L

1.35

Ελληνικό Σήμα

www.lidl-hellas.gr

EDITORIAL

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Έχοντας περάσει όλη μου τη ζωή δίπλα στα παιδιά, αφιερώνω το μήνυμα αυτό στην Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Παιδιού, όπως αυτά ορίζονται από τη Σύμβαση που ψηφίστηκε από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ στις 20 Νοεμβρίου 1989, και σας παρουσιάζω συνοπτικά κάποια από τα πιο σημαντικά της άρθρα:

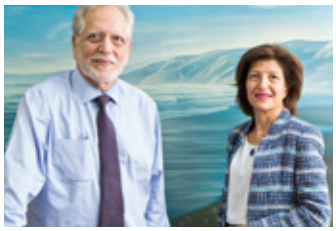
«Άρθρο 2: Όλα τα παιδιά είναι ίσα και έχουν δικαίωμα να αντιμετωπίζονται χωρίς διακρίσεις λόγω της φυλής, του φύλου, της γλώσσας, της θρησκείας, των απόψεων, της περιουσίας, της κατάστασης, των ιδιαίτερων αναγκών ή της εμφάνισής τους.
Άρθρο 6: Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στη ζωή, την επιβίωση και την ανάπτυξη.
Άρθρο 18: Οι γονείς ή κηδεμόνες ενός παιδιού έχουν την ευθύνη της ανατροφής και της ανάπτυξής του. Η Πολιτεία πρέπει να τους βοηθά σε αυτή την αποστολή και να εξασφαλίζει τη δημιουργία υπηρεσιών φροντίδας για τα παιδιά.
Άρθρο 19: Τα παιδιά πρέπει να προστατεύονται από κάθε μορφή βίας, προσβολής, παραμέλησης, εγκατάλειψης, σωματικής, ψυχολογικής, πνευματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης και εκμετάλλευσης, όσο βρίσκονται στην ευθύνη των γονιών ή των κηδεμόνων τους ή άλλων προσώπων στα οποία αυτοί τα έχουν εμπιστευθεί.
Άρθρο 24: Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην προληπτική φροντίδα της υγείας τους και, όταν αρρωσταίνουν, να χρησιμοποιούν τις απαραίτητες ιατρικές υπηρεσίες για τη θεραπεία τους.
Άρθρο 27: Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε ένα αξιοπρεπές επίπεδο ζωής: να έχουν φαγητό, ρούχα και να ζουν σε ένα ασφαλές σπίτι, ώστε να έχουν ομαλή σωματική, πνευματική, ψυχική, ηθική και κοινωνική ανάπτυξη. Αν οι γονείς τους δεν μπορούν να τους τα προσφέρουν, η Πολιτεία πρέπει να τους βοηθά.
Άρθρο 28: Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα να πηγαίνουν στο σχολείο και να έχουν ίσες ευκαιρίες σε αυτό. Η Πολιτεία πρέπει να παίρνει μέτρα ώστε τα παιδιά να γράφονται και να μη διακόπτουν το σχολείο. Τα μέτρα για τη σχολική πειθαρχία πρέπει να σέβονται τα δικαιώματα και την αξιοπρέπεια των μαθητών».

Αυτές τις ημέρες ανασυγκρότησης, που μας φέρνει το φθινόπωρο, να θυμάστε κάθε φορά που ετοιμάζετε τα παιδιά σας για το σχολείο, δίνοντάς τους μαζί με το κολατσιό και ένα φιλί, ότι δυστυχώς τα δικαιώματα των παιδιών δεν είναι αυτονόητα και ότι μόνο οι μεγάλοι, δηλαδή όλοι εμείς, μπορούμε να τα υπερασπιστούμε.
Επιστρέφοντας στο τεύχος μας, σας προτείνω να διαβάσετε την κοινή μας συνέντευξη με την Καθηγήτρια Παιδιατρικής και Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας – Νεανικού Διαβήτη στο ΕΚΠΑ και σημερινή διευθύντρια της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Χριστίνα Κανακά, και σας χαιρετώ με έναν στίχο του Λευτέρη Παπαδόπουλου, από το «Κάποτε θα 'ρθουν» (μουσική Μίκη Θεοδωράκη), *«Υπερασπίσου το παιδί, γιατί, αν γλιτώσει το παιδί, υπάρχει ελπίδα...».*

Με εκτίμηση,

Γεώργιος Χρούσος,
Καθηγητής, Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μητέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας,
Διευθυντής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

ΠΑΙΔΙ**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**



ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ 8
Το φθινόπωρο οι εκδοτικοί οίκοι «βάζουν τα καλά τους» και τα παιδιά μας τα δυνατά τους στην ανάγνωση.

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ 10
Επιλέξαμε τις θεατρικές παραστάσεις που θα ταξιδέψουν τα παιδιά μας στον χωροχρόνο.

ΔΙΑΠΛΑΣΗ 12
Γνώση και ευαισθησία στα φιλικά προς τα παιδιά μουσεία της πόλης.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ 14
Ο καθηγητής Γεώργιος Χρούσος και η καθηγήτρια Χριστίνα Κανακά, τέως Διευθυντής και σημερινή Διευθύντρια της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ στο Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ» αντίστοιχα, συνομιλούν για την παιδιατρική επιστήμη και το παιδί.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ 20
Η πρόκληση της μετάβασης από τις παιδιατρικές δομές υγείας σε εκείνες των ενηλίκων.

Ο ΜΙΚΡΟΣ ΑΣΘΕΝΗΣ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ 26
Διαχείριση κρίσης για γονείς και παιδιά.

ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΣΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΣΤΑΘΜΟ 30
Αντιμετωπίζοντας το στρες του αποχωρισμού.

ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ 34
Οδηγίες για τους γονείς που «διαβάζουν» τα παιδιά τους.

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ 38
Οι γιατροί μάς συμβουλεύουν να την πάρουμε στα σοβαρά.

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 40
Κατάλληλη για ανηλίκους;

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ 44
Κρουασάν: Οι Γάλλοι δεν το κάνουν καλύτερα!

ΖΩΓΡΑΦΟΣ

Η ΠΙΟ ΓΛΥΚΙΑ ΚΑΛΗΜΕΡΑ

...ξεκινά με μαρμελάδες ΖΩΓΡΑΦΟΣ

Οι μαρμελάδες ΖΩΓΡΑΦΟΣ μας γλυκαίνουν φυσικά χωρίς να φορτώνουν τον οργανισμό μας με περιττές θερμίδες.

Αποτελούν ιδανική διατροφική επιλογή για όσους επιθυμούν να γευτούν κάτι γλυκό αλλά όχι «απαγορευτικό», καθώς έχουν 30% λιγότερες θερμίδες από τις κοινές μαρμελάδες.

Η εξαιρετική πλούσια γεύση και η απαλή τους υφή, ταιριάζουν σε κάθε γλυκιά και αλμυρή συνταγή, απογειώνοντας τις πιο απλές δημιουργίες.

Διατηρούν όλη τη φρεσκάδα και το φρουτένιο τους άρωμα, χωρίς συντηρητικά ή τεχνητές ουσίες στη σύστασή τους.

Σας περιμένουν να τις δοκιμάσετε!

Επιλέξτε εκείνη που θα σας φτιάξει την ημέρα και καταναλώστε τη χωρίς τύψεις, για να γλυκαθείτε φυσικά και υγιεινά.

Κυκλοφορούν σε 6 πλούσιες και απολύτως φυσικές γεύσεις:
Φράουλα, Βερίκοκο, Νεράντζι, Βύσσινο, Δαμάσκηνο και Φρούτα του Δάσους.

t +30 210 4220320 **f** +30 210 4220321 **e** info@zografosdiet.gr **www.zografosdiet.gr**

my παιδι

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2019 • ΤΕΥΧΟΣ #16

Το περιοδικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής Πανεπιστημίου Αθηνών
του Νοσοκομείου Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Θηβών & Παπαδιαμαντοπούλου, 11527 Αθήνα

Το περιοδικό εκδίδεται με τη συνεργασία Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Διευθυντής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής
Καθηγητής Χρούσος Γεώργιος, Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου
Υγείας Μητέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας
Editorial Management Κυριαζή Κατερίνα
Επικεφαλής Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής Σαλαβούρα Αικατερίνη
Μέλη Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής
Κανακά Χριστίνα, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Παιδικός Διαβήτης
Χαρμανδάρη Ευαγγελία, Καθηγήτρια Παιδ/κής, Ειδ. Ενδοκρινολογίας
Καττάμης Αντώνιος, Αν. Καθηγητής Παιδιατρικής, Αιματολογίας – Ογκολογίας
Δρογκάρη Ευρυδίκη, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Μεταβολικά Νοσήματα
Σιαχανίδου Σουλτάνα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία
Μπριάνα Δέσποινα, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νεογνολογία
Μίχος Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Παιδ/κής, Λοιμωξιολογία
Σπούλου Βασιλική, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Λοιμωξιολογία
Καδίτης Αθανάσιος, Αν. Καθηγητής Παιδ/κής, Πνευμονολογία
Pons Roser, Αν. Καθηγήτρια Παιδ/κής, Νευρολογία
Περβανίδου Παναγιώτα, Επ. Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Συμπεριφορικής Παιδιατρικής
Μπακοπούλου Φλώρα, Επ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής
Λυκοπούλου Ευαγγελία, Δ/ντρια ΕΣΥ – Γενικής Παιδ/κής
Νίκαινα Ειρήνη, Επιμελήτρια Β', Νεογνολογία
Τσιτσάμη Ελένη, Ακαδημαϊκή Υπότροφος, Ρευματολογία
Αλεξόπουλος Αλέξιος, Ακαδημαϊκός Υπότροφος, Δερματολογία
Παπαδοπούλου Αλεξάνδρα, Δ/ντρια ΕΣΥ, Γαστρεντερολογία
Στεργίου Νικόλαος, Επιμελητής Α', Νεφρολογία

Παραγωγή – Έκδοση
The Media Workshop Μ.ΕΠΕ

Γενικός Διευθυντής: Νικόλαος Παπαβασιλείου
Λεωφόρος Κηφισίας 294 & Ναυαρίνου 27, 15232 Χαλάνδρι.
Τηλ.: 216 100 5190, fax: 216 100 5127, info.tmworkshop@gmail.com

Δημιουργικός Σχεδιασμός – Επιμέλεια Έκδοσης
TheWorkshop – Custom Publishing Laboratory

Διευθύντρια Έκδοσης: Ευαγγελία Ματθαίου

Αρχισυνταξία: Ελένη Ξενάκη

Creative Art Director: Βασίλης Καδινόπουλος

Ατελιέ Αλεξάνδρα Παπαδοπούλου

Διόρθωση Κειμένων: Σοφία Κροκίδη
Συντακτική Ομάδα: Λένα Παμφίλη, Νίκη Σταθοπούλου
Φωτογραφίες: Γιάννης Σεφέρος

Εμπορική Διεύθυνση: Ευαγγελία Ματθαίου
Υπεύθυνη Διαφήμισης: Ευγενία Χατζοπούλου

Πρακτορεία: Shutterstock
Εκτύπωση: Pressious-Arvanitidis ABEE

Οι γνώμες που εκφράζονται στα κείμενα του περιοδικού δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις του εκδότη.
Δεν επιτρέπεται η αναδημοσίευση ή η αποσπασματική μεταφορά κειμένων και εικαστικού χωρίς τη γραπτή συναίνεση του εκδότη.
ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ.

Φθινόπωρο: Ώρα για δράση!

Αγαπητοί αναγνώστες,

Πού πήγε η νωχέλεια του Αυγούστου; Ποιος θυμάται τα βρεγμένα μαγιό, το λιωμένο παγωτό, το κύμα που έκλεβε τις σαγιονάρες από την αμμουδιά;

Ο Οκτώβρης, πάντως, όχι. Πιο αποφασιστικός από τον ράθυμο Σεπτέμβριο, εισέβαλε στα ημερολόγιά μας, φορτωμένος με υποχρεώσεις χωρίς να κοιτάξει πίσω, στις θερμές μέρες και τις ξάστερες νύχτες. Κι εμείς τρέχουμε μαζί του να μπούμε σε τάξη, σε ρυθμό, να φτιάξουμε το πρόγραμμα των παιδιών μας και να εναρμονιστούμε κι εμείς με αυτό: Αγγλικά και γαλλικά ή γερμανικά; Ή μήπως κινέζικα; Μπαλέτο ή στίβος; Μπάσκετ ή καράτε;

Τα «διλήμματα» του φθινοπώρου σαρώνουν την καθημερινότητά μας με τα παιδιά.
Κι εμείς, γονείς τρυφεροί και στοργικοί, μα με ένα άγχος ασίγαστο για το μέλλον των παιδιών μας, δεν σκύβουμε να ακούσουμε τα «θέλω» τους, παρά τους φωνάζουμε δυνατά τα «πρέπει» και τους ζητάμε να πατήσουν γκάζι, για να μην τα πιάσει στα δίχτυα της η τεμπελιά. Και τα παιδιά μας, κουρασμένα και αποκαμωμένα από το κυνήγι του χρόνου, μας υπακούν και τρέχουν από τις ξένες γλώσσες στα αθλήματα και από εκεί στα ωδεία και στις θεατρικές ομάδες. Και, μόνο αν παρουσιαστεί ένα εμπόδιο, μια μικρή ή μεγάλη αναποδιά, πατάμε λίγο το δικό μας φρένο και βάζουμε τις προτεραιότητες: την υγεία, τη συναισθηματική ισορροπία και, στη συνέχεια, ναι: την πρόοδο.

Πριν εμφανιστούν τα εμπόδια στον δρόμο μας, ας αλλάξουμε ρότα και ταχύτητα: Ας ξεκλέψουμε λίγο από τον χρόνο μας, για να τον περάσουμε με τα παιδιά μας, χωρίς τις καθημερινές διαδρομές, φωνές για διαβάσματα και μαλώματα, αλλά για παύσεις και ανάσες. Για ήρεμες κουβέντες που θα αγκιστρωθούν στις ψυχές τους.

Ναι, η ζωή προχωρά και τα παιδιά μας πρέπει να προχωρούν μαζί της. Αλλά όχι πιο γρήγορα από αυτήν.

Καλή ακαδημαϊκή χρονιά και καλή ανάγνωση!

Ευαγγελία Ματθαίου,
Διευθύντρια Έκδοσης

ΒΙΒΛΙΟΦΑΓΙΑ

Το φθινόπωρο τα ράφια της παιδικής βιβλιοθήκης γεμίζουν με ιστορίες για... αγρίους.

ΟΙ ΣΥΓΓΝΩΜΕΣ ΜΙΑΣ ΜΑΓΙΣΣΑΣ

Της Ιωάννας Μπαμπέτα, εικονογράφηση: Αιμιλία Κονταίου, εκδόσεις Μεταίχμιο

Τι φαντάζεστε ότι χρειάζεται μια μάγισσα για να μαγέψει; Ραβδί, καπέλο και μπέρτα; Ή μήπως μία μόνο λέξη;
«Οι συγγνώμες μιας μάγισσας» δεν είναι άλλος ένας οδηγός συμπεριφοράς, αλλά ένα βιβλίο που βοηθά τα παιδιά άνω των τεσσάρων ετών να κατανοήσουν τη σημασία της πολύτιμης συγγνώμης. Το βιβλίο συμπληρώνει ένας οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς, γραμμένος από την ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια Κατερίνα Καλλιακούδη.

Η ΚΑΤΑΡΑ ΤΟΥ ΤΟΥΤΑΓΧΑΜΩΝ

Της Maria Mañeru, εκδόσεις Susaeta

Όλα ξεκίνησαν μια Δευτέρα πρωί, όταν ο πατέρας μας, ο διάσημος αρχαιολόγος Τζέιμς Κάλεντερ, έκανε την εξής ανακοίνωση: «Παιδιά, θα πάμε να ζήσουμε στην Αίγυπτο!». Τα παιδιά της οικογένειας Κάλεντερ –η Λόρι, ο Τζόζεφ και η Ελίζαμπεθ– δεν πιστεύουν τίποτε, αν δεν το δουν με τα ίδια τους τα μάτια, έχουν ανεξάντλητη περιέργεια και λατρεύουν την περιπέτεια. Και οι μικροί αναγνώστες θα τους ακολουθήσουν.

ΘΕΛΩ ΤΑ ΠΑΝΤΑ, ΕΙΜΑΙ ΒΑΣΙΛΙΑΣ!

Των Alberto Pellai και Barbara Tamborini, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα

Η εξαιρετικά εικονογραφημένη ιστορία για «κακομαθημένα» ή, καλύτερα, για «καλομαθημένα» παιδιά είναι συγχρόνως και ένας οδηγός ανατροφής, γραμμένος από διακεκριμένους επιστήμονες, με αποδέκτες τους γονείς οι οποίοι προσπαθούν να εξημερώσουν το μικρό «λιονταράκι» που φωλιάζει μέσα στο παιδί τους. Με εφόδια την υπομονή και την κατανόηση, το βιβλίο βοηθά τους μεγάλους να ξεπεράσουν τις αναπτυξιακές προκλήσεις της νηπιακής ηλικίας.

PHILIPS AVENT

Μπιμπερό Natural

#1 πρόταση των μαμάδων παγκοσμίως*

Θηλασμός ή μπιμπερό;
Και τα δύο.

92% των βρεφών δέχεται τη Natural θηλή της Philips Avent μέσα σε 3 ταΐσματα**

Συνδυάζεται εύκολα με τον θηλασμό

Η θηλή μας, σε σχήμα που προσομοιάζει το γυναικείο στήθος, τα ανατομικά πέταλα και η προηγμένη βαλβίδα κατά των κολικών κάνουν τη διαδικασία του ταΐσματος ακόμη πιο εύκολη.

- Προηγμένη βαλβίδα κατά των κολικών για άνετο τάισμα
- Φυσικό κράτημα χάρη στη φαρδιά θηλή
- Εύκαμπτη μεταξένια θηλή για περισσότερη ευελιξία στο τάισμα
- Εύκολη χρήση και καθάρισμα

* Βασισμένο σε online έρευνα ικανοποίησης της GemSeek που διεξάχθηκε τον Δεκέμβριο του 2015 σε περισσότερες από 9.000 γυναίκες, χρήστες παιδικών brands και προϊόντων

** Βασισμένο σε έρευνα του Aladdin HPT τον Ιανούαριο του 2011 (Πλήθος: 135 άτομα από Αγγλία, 45 άτομα από ΗΠΑ)

ΘΕΑΤΡΟΜΑΝΙΑ

Μαζί με τα σχολεία ανοίγουν και οι παιδικές σκηνές της πόλης, που ταξιδεύουν τα παιδιά μας στον χωροχρόνο.

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τρεις έφηβοι εγκλωβίζονται μέσα σε ένα βιντεοπαιχνίδι και καλούνται να αντιμετωπίσουν τους χαρακτήρες του παιχνιδιού, να περάσουν δοκιμασίες και να λύσουν γρίφους. Ποια είναι η σωστή ενέργεια για το σώμα και από πού προέρχεται; Θα καταφέρουν να επιστρέψουν στο σπίτι τους;
Οι απαντήσεις στην πρωτότυπη παράσταση, που μιλάει για την εξάρτηση από τα βιντεοπαιχνίδια και την αξία της σωστής διατροφής.

ΘΕΑΤΡΟ ΣΤΑΘΜΟΣ
Βίκτωρος Ουγκώ 55 (Μετρό Μεταξουργείο).
Τηλ.: 210 5230267.

Κυριακή: 15.00.

Εισιτήρια: Γενική είσοδος 10 ευρώ.
Προπώληση: 8 ευρώ.
Παιδικό / μειωμένο: 6 ευρώ.
Διάρκεια: 75 λεπτά.

ΣΥΡΑΝΟ ΝΤΕ ΜΠΕΡΖΕΡΑΚ

Το αριστούργημα του Edmond Rostand ζωντανεύει στην παιδική σκηνή του θεάτρου Κάππα ο σκηνοθέτης και σκιοπαίκτης Ηλίας Καρελλάς, ο οποίος συνδυάζει επί σκηνής ηθοποιούς, χορευτές, ζωντανή μουσική και σύγχρονο θέατρο σκιών. Στόχος του είναι να ευαισθητοποιήσει το κοινό σχετικά με την έννοια της διαφορετικότητας και να αναδείξει την αξία της ουσιαστικής επικοινωνίας και της αληθινής αγάπης.

ΘΕΑΤΡΟ ΚΑΠΠΑ
Κυψέλης 2.
Τηλ.: 210 8831068.

Κυριακή: 11.30.

Εισιτήρια: Γενική είσοδος 12 ευρώ.
Παιδικό / μειωμένο: 8 ευρώ.

ΜΙΚΡΟΣ ΠΡΙΓΚΙΠΑΣ

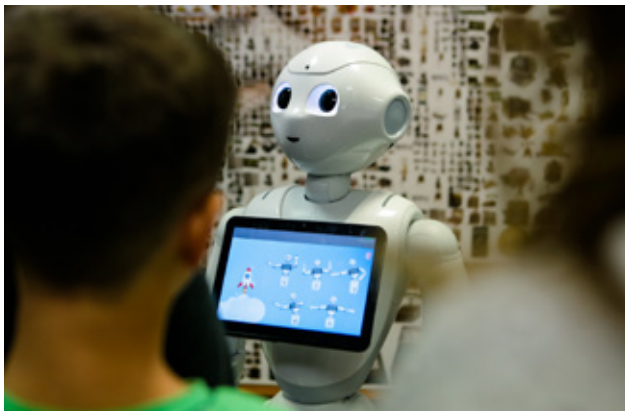
Η ομάδα «Λώτινος Ήλιος», με την καθοδήγηση της Άννας Παπαμάρκου, αφηγείται το αλληγορικό ταξίδι του «Μικρού Πρίγκιπα», του Αντουάν ντε Σεντ Εξιπερί, προσφέροντας στους μικρούς και μεγάλους θεατές μια βαθιά βιωματική εμπειρία, από την οποία κρατάμε τη μαγική συνομιλία: «Μικρέ μου Πρίγκιπα, πόσο μου αρέσει να ακούω το γέλιο σου» λέει ο αεροπόρος και το παιδί τού απαντά: «Αυτό είναι το δώρο μου για σένα, το γέλιο μου».

ΘΕΑΤΡΟ ALTERA PARS
Μεγ. Αλεξάνδρου 123, Κεραμεικός.
Τηλ.: 211 4110899.

Κυριακή: 12.00.

Εισιτήρια: Γενική είσοδος 10 ευρώ.
Διάρκεια παράστασης: 75 λεπτά.

ΦΕΤΟΣ, ΤΙΣ ΚΥΡΙΑΚΕΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ, ΑΝΑΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ, ΣΥΝΔΕΟΜΑΣΤΕ!



Γιατί και φέτος, το Μουσείο Τηλεπικοινωνιών Ομίλου ΟΤΕ έχει ετοιμάσει για εμάς μια υπέροχη χρονιά γεμάτη **ρομποτική, αρχιτεκτονική, συζητήσεις επικοινωνίας, Virtual Reality, 3D ζωγραφική, δράσεις μυστηρίου στο σκοτάδι** και πολλά άλλα που υπόσχονται κάτι πραγματικά συναρπαστικό! Γιατί μας δίνει κάθε χρονιά χιλιάδες αφορμές **να «συνδεθούμε» με τον κόσμο της επικοινωνίας,** επιλέγοντας δράσεις που είναι πρωτότυπες, δημιουργικές, και διαδραστικές! **Ας «συνδεθούμε» λοιπόν κι ας ξεκινήσει το ταξίδι της επικοινωνίας για τη χρονιά 2019-2020!**

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
10 & 24 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2019: STEM & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ
Αυτόν τον μήνα, ταξιδεύουμε στον υπέροχο κόσμο της ρομποτικής, γινόμαστε μηχανικοί, δίνουμε λύσεις σαν πραγματικοί επαγγελματίες και προγραμματίζουμε ένα πραγματικό ρομπότ που «υπακούει» στις εντολές μας, αρκεί να το πείσουμε!

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
1 & 15 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2019: MUSEUM IN THE DARK
Έχετε επισκεφθεί ποτέ ένα μουσείο το βράδυ; Θα το κάνουμε αυτόν τον μήνα! Με τη βοήθεια φακών και νέων τεχνολογιών, θα «τρυπώσουμε» στο Μουσείο Τηλεπικοινωνιών Ομίλου ΟΤΕ, όπου μας περιμένουν πολλές εκπλήξεις! Από περιστέρια στην οροφή, ήχους παλιών τηλεφώνων και έναν ζογκλέρ που κάνει κόλπα στο σκοτάδι!

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ
12 & 26 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2020: VR & 3D ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ
Τον πρώτο μήνα του 2020, θα φορέσουμε μάσκες Virtual Reality και θα ανακαλύψουμε την εικονική πραγματικότητα, θα γίνουμε καλλιτέχνες, ζωγραφίζοντας σε 3d περιβάλλον, δημιουργώντας τα δικά μας ανατρεπτικά ψηφιακά αριστουργήματα!

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
9 & 23 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2020: ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ
Τι θα λέγατε… να ανακαινίζαμε το Μουσείο; Μαζί με συνοδούς και ειδικούς «μεταμορφωνόμαστε» σε αρχιτέκτονες, σχεδιάζουμε τη δική μας μακέτα και δημιουργούμε τους χώρους και την πρόσοψη ενός ιδανικού μουσείου!

ΜΑΡΤΙΟΣ
8 & 29 ΜΑΡΤΙΟΥ 2020: STEM & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ
Μα ποιος χορταίνει τη ρομποτική; Κανείς! Γι' αυτό και τον Μάρτιο έχουμε μία δεύτερη ευκαιρία να γίνουμε μηχανικοί και να δώσουμε εντολές στο δικό μας ρομπότ σε ένα φανταστικό διαδραστικό εργαστήριο.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ
5 & 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2020: VR & 3D ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ
Αυτόν τον Απρίλη ας μην πούμε ψέματα, ας πάρουμε όμως μέρος σε κάτι που μοιάζει με ψέμα! Φοράμε και πάλι τις VR μάσκες μας και ζωγραφίζουμε σε 3d περιβάλλον, δημιουργώντας τα δικά μας ψηφιακά αριστουργήματα!

ΜΑΪΟΣ
16,17,18 ΜΑΪΟΥ 2020: Η ΜΕΓΑΛΗ ΓΙΟΡΤΗ ΤΩΝ ΜΟΥΣΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΤΗΛΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ
Τον Μάιο, είμαστε όλοι προσκεκλημένοι σε μία γιορτή που τα έχει όλα! Στη γιορτή των Μουσείων όλου του κόσμου και των τηλεπικοινωνιών! Περισσότερα σε λίγους μήνες που θα ανακοινωθεί και το κεντρικό θέμα από το Διεθνές Συμβούλιο Μουσείων (ICOM).

Και φυσικά η συμμετοχή σε όλες τις δράσεις είναι εντελώς δωρεάν!
Στο www.otegroupmuseum.gr θα δείτε αναλυτικά τις δράσεις.
Ακολουθήστε το Μουσείο και στο Instagram (@otegroupmuseum)

ΔΙΑΠΛΑΣΗ ΠΑΙΔΩΝ

Εντός και εκτός των τειχών, μουσεία και κέντρα πολιτισμού ανοίγουν τις πόρτες τους και στήνουν θερινά παιδικά εργαστήρια.

ΖΗΤΩ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ!

Τα Σαββατοκύριακα του Νοεμβρίου στο Μουσείο Συναισθημάτων τα συναισθήματα μπαίνουν στο εργαστήριο, και παιδιά, έφηβοι και ενήλικες απελευθερώνονται. Κλείστε θέσεις και ανοίξτε τις ψυχές σας παρέα με τα παιδιά σας, για να εξερευνήσετε τη ζήλια και τον θυμό μέσα από εργαστήρια με αφήγηση παραμυθιών και μουσικά δρώμενα

Εργαστήρια: «Της ζήλιας τα καμώματα», 3/11 (5-105 ετών), «Η ζήλια μέσα από ένα παραμύθι», 2/11, 13.00-14.00 (5-7 ετών), και 9 και 10/11 (7-12 ετών). «Ανακαλύπτοντας τα μυστικά του θυμού», 16/11 (7-12 ετών), «Ζήλια = Θυμός», 17/11, «Ανακαλύπτοντας τα μυστικά του θυμού», 24/11 (11-15 ετών). Ώρες: 13.00-14.00 (7-12 ετών).

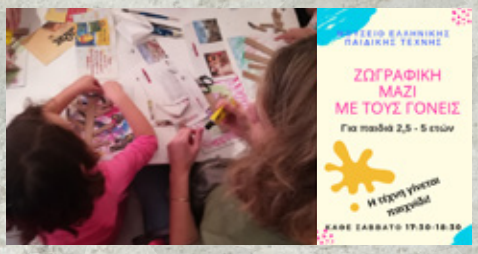
ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ
Καρατζά 7, Φιλοπάππου. Τηλ.: 210 9218329.
Εισιτήριο εργαστηρίου: 8 ευρώ. (Για την είσοδο στα εργαστήρια τηρείται σειρά προτεραιότητας.)

ΜΙΚΡΟΙ ΜΕΓΑΛΟΙ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ

«Τα Σαββατοκύριακα... μικροί μεγάλοι στο Μουσείο», αλλά σε ποιο μουσείο; Στο Κυκλαδικής Τέχνης, που δίνει και φέτος τις καλύτερες προτάσεις για τα Σαββατοκύριακα των παιδιών 2-12 ετών! Έως και τον Μάιο παιδιά και γονείς γνωρίζουν τον συναρπαστικό κόσμο του Μουσείου μέσα από παραμύθια, διαδραστικές ξεναγήσεις, εικαστικά εργαστήρια, θέατρο, φωτογραφία και μουσική.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΚΥΚΛΑΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
Νεοφύτου Δούκα 4. Τηλ.: 210 7294220.
Πρόγραμμα: www.cycladic.gr
Εισιτήριο εργαστηρίου: 12 ευρώ.
(Η τιμή ισχύει για έναν ενήλικα και ένα παιδί.)
Αγορά εισιτηρίων στο www.viva.gr

ΖΩΓΡΑΦΙΖΟΥΜΕ ΜΑΖΙ;



«Μαμά, μπαμπά... ζωγραφίζουμε μαζί;» είναι ο τίτλος για τα εικαστικά εργαστήρια του Μουσείου Ελληνικής Παιδικής Τέχνης που σχεδιάστηκαν για γονείς και παιδιά 2,5-5 ετών. Στόχος; Να γεννηθεί σε ένα περιβάλλον τέχνης εκείνη η «ιδιαίτερη στιγμή» γονέα-παιδιού. Πηγή έμπνευσης για τα εργαστήρια αποτελούν τα εκθέματα του Μουσείου, έργα γνωστών καλλιτεχνών, γιορτές, παγκόσμιες ημέρες.

ΜΟΥΣΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ
Κόδρου 9. Τηλ.: 210 3312621 & 210 3312750.
Διάρκεια εργαστηρίων: 1 ώρα.
Όλα τα υλικά παρέχονται από το Μουσείο.
Εισιτήριο εργαστηρίου: 15 ευρώ (για έναν ενήλικα και ένα παιδί) και 20 ευρώ (για έναν ενήλικα και δύο παιδιά).

Τώρα και τα πιο δύσκολα παιδιά θα λατρέψουν τα Ζελεδάκια-Ψαράκια Möller's

Σε δύο γεύσεις: πορτοκάλι-λεμόνι και φράουλα ΝΕΟ!

απίθανη γεύση!

Ποτέ μέχρι σήμερα δεν ήταν τόσο εύκολο για το γονιό να ενισχύσει άμεσα την υγεία του παιδιού του, προσφέροντας τα αναρίθμητα οφέλη του ιχθυέλαιου, των φυσικών ωμέγα-3 και της φυσικής βιταμίνης D_3.

Για όλα τα παιδιά, ιδίως όμως για εκείνα που δυσκολεύονται να πάρουν το μουρουνέλαιό τους ή είναι δύστροπα με το φαγητό τους τα ζελεδάκια Möller's αποτελούν την ιδανική επιλογή.

Προειδοποίηση: Τα παιδιά να μην έχουν πρόσβαση στο προϊόν, λόγω της ιδιαίτερα ευχάριστης γεύσης του και του κινδύνου υπερκατανάλωσης. Αναμενόμενη παρενέργεια από υπερδοσολογία: διάρροια.

από το 1854
MÖLLER'S
Μουρουνέλαιο/Ιχθυέλαιο/Ωμέγα-3

*Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή

Apollonian nutrition

Γεν. Αντ/πος: APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • www.apolloniannutrition.gr • www.mollers.gr

Like us on Follow us on

Ο καθηγητής Γεώργιος Χρούσος και η καθηγήτρια Χριστίνα Κανακά συνομιλούν για την επιστήμη και τον άνθρωπο, αλλά και για την εμπειρία τού να βρίσκεσαι στο τιμόνι μιας κλινικής που προσφέρει στα παιδιά άριστη ιατρική –και όχι μόνο– φροντίδα.

Γεώργιος Χρούσος – Χριστίνα Κανακά

ΔΥΟ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ **ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ** ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ

Στην **Ελένη Ξενάκη**

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΡΟΥΣΟΣ Ο καθηγητής Γεώργιος Χρούσος υπήρξε Διευθυντής της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Σήμερα είναι Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μητέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας, ενώ κατέχει την έδρα της UNESCO στην Εφηβική Υγεία και Ιατρική από το 2010. Επέστρεψε στην Ελλάδα, φεύγοντας από τα μεγαλύτερα ερευνητικά κέντρα και πανεπιστήμια της Βορείου Αμερικής, και ανέλαβε το 2000 τακτικός καθηγητής της Παιδιατρικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Στη δίνη της κρίσης έδωσε τις δικές του απαντήσεις στις προκλήσεις, προσπαθώντας να συγκρατήσει εξέχοντες νέους επιστήμονες υγείας και γιατρούς στην Πανεπιστημιακή Κλινική και στα Εργαστήριά της. Το σύνδρομο αντίστασης στην κορτιζόλη φέρει το όνομα «Chrousos Syndrome».

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΝΑΚΑ-GANTENBEIN Η Χριστίνα Κανακά-Gantenbein, Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας και Νεανικού Διαβήτη, είναι σήμερα Διευθύντρια της Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Ειδικεύθηκε στην Παιδιατρική σε Πανεπιστημιακές Παιδιατρικές Κλινικές της Γερμανίας και της Ελβετίας (Freiburgim Breisgau και Inselspital Βέρνης – Ελβετία), καθώς και στην Παιδιατρική Ενδοκρινολογία σε Πανεπιστημιακές Παιδιατρικές Κλινικές της Γαλλίας και της Ελβετίας (Νοσοκομείο Robert Debre στο Παρίσι, Πανεπιστημιακή Παιδιατρική Κλινική Inselspital Βέρνης και Πανεπιστημιακή Παιδιατρική Κλινική της Γενεύης – Ελβετία). Το κλινικό, εκπαιδευτικό και ερευνητικό της έργο είναι πολυπληθές, πολυσχιδές και διαρκές.

Ποιος είναι ο ρόλος του παιδιάτρου σήμερα;

Γ.Χ. Είναι ένας ρόλος πολύπλοκος, που συμπεριλαμβάνει όχι μόνο την πρωτοβάθμια φροντίδα του παιδιού και του εφήβου, αλλά και την ιατρική συμβουλευτική για όλη την οικογένεια. Ανάπτυξη του παιδιού, πρόληψη, διάγνωση, θεραπεία, προετοιμασία της εγκύου, διδασκαλία γονέων, συνεργασία με τους ειδικούς και με τους εκπαιδευτικούς είναι από τους κύριους ρόλους του/της παιδιάτρου.

Χ.Κ. Ο ρόλος του παιδιάτρου είναι, ουσιαστικά, ο ρόλος του οικογενειακού ιατρού, του συμβούλου της οικογένειας, της ανατροφής των παιδιών, της εξομάλυνσης εντάσεων μεταξύ των συζύγων. Ο παιδίατρος δεν φροντίζει μόνο να απαλύνει και να εξαλείψει την ασθένεια, φροντίζει να διατηρήσει τόσο τη σωματική υγεία των παιδιών, όσο και την ψυχική.

Μιλήστε μας για τον ρόλο της μητέρας στην ανατροφή του παιδιού και τη σημασία της εκπαίδευσής της, αλλά και της στήριξής της από την πολιτεία, ειδικά των ευπαθών ομάδων.

Γ.Χ. Ο ρόλος της μητέρας είναι πολυσχιδής και πάνω σε αυτόν βασίζονται η επιβίωση, η πρόοδος, η εξέλιξη και η ανάπτυξη μιας κοινωνίας. Ας μην ξεχνάμε ότι η ενσυναίσθηση, που είναι η βάση της αγάπης, της δικαιοσύνης και της κάθε αρετής, γεννιέται από τη σχέση μητέρας και παιδιού. Η προστασία της εγκυμοσύνης και των παιδιών είναι η καλύτερη επένδυση που μπορεί να κάνει μια κοινωνία για το μέλλον της.

Χ.Κ. Ο ρόλος της μητέρας σε όλες τις κοινωνίες και σε όλες τις εποχές είναι η αυταπάρνηση και η αμέτρητη, ανιδιοτελής προσφορά στο παιδί της, δίνοντάς του τις ουσιαστικές αξίες και τους ευγενείς στόχους. Ο ρόλος της μητέρας στην ανατροφή του παιδιού της είναι δύσκολος στις μέρες μας, σε μια εποχή που η φωνή των μέσων μαζικής επικοινωνίας, του διαδικτύου, του κύκλου των φίλων του παιδιού είναι πολύ πιο δυνατή από τη δική της νουθεσία. Έχει αποδειχθεί ότι η εκπαίδευση της μητέρας αντανακλάται και στην ψυχοσυναισθηματική ισορροπία του παιδιού της. Γι' αυτό έχει μεγάλη σημασία σε κάθε κοινωνία να υποστηριχθούν οι μητέρες, ειδικότερα των ευπαθών ομάδων, ώστε με αυτοπεποίθηση να δίνουν το σωστό παράδειγμα και πρότυπο στα παιδιά τους.

Υπάρχει αισιοδοξία σήμερα, όσον αφορά τις νεοπλασματικές ασθένειες στα παιδιά;

Γ.Χ. Υπάρχει μεγάλη αισιοδοξία, που βασίζεται όχι μόνο στην ήδη υπάρχουσα διαγνωστική και θεραπευτική επιτυχία κακοήθων νόσων στα παιδιά, αλλά και στις νέες τεχνολογίες που απορρέουν από τη ραγδαία πρόοδο της βασικής έρευνας. Η μοριακή διάγνωση

Ο ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΧΡΟΥΣΟΣ ΜΑΣ ΑΠΑΝΤΑ

Τι επιθυμείτε να συμπληρώνει τη φράση: «Η Πανεπιστημιακή Κλινική του Νοσοκομείου "Αγία Σοφία" επί Χρούσου...»;

Ενδιαφέρουσα ερώτηση. Η πρώτη απάντηση που μου έρχεται στο μυαλό είναι: «... έφτασε στον 21ο αιώνα»!

Τι βλέπετε μπροστά σας, ως Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μητέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας;

Το όνειρό μου είναι να γίνει, μαζί με την Κλινική, το κέντρο της έρευνας για τα παιδιά, τους γονείς και τις οικογένειές τους, το οποίο θα χρησιμοποιεί τις τελευταίες έννοιες της ιατρικής και της τεχνολογίας όχι μόνο για τη διάγνωση και τη θεραπεία νόσων, αλλά και για τη δημιουργία νέας γνώσης, που θα διδάσκει και θα εξυπηρετεί όλη την ανθρωπότητα.

ακριβείας και η πρόσφατη εφαρμογή γενικών και εξειδικευμενων μεθόδων ανοσοθεραπείας νεοπλασιών απαρτίζουν μόνο το πρώτο βήμα στην αντιμετώπιση του καρκίνου. Στα επόμενα χρόνια αναμένεται πλήρης ίαση, χωρίς χρόνια τοξικότητα.

Χ.Κ. Ναι, υπάρχει αισιοδοξία στις μέρες μας ότι η πρόγνωση των νεοπλασματικών παθήσεων στα παιδιά είναι πλέον σημαντικά καλύτερη, με ίαση σε σημαντικό ποσοστό των ασθενών.

Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1: Τι φέρνει το άμεσο μέλλον; Μέχρι τότε;

Γ.Χ. Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια αυτοάνοση νόσος, η οποία οφείλεται στην καταστροφή των βήτα κυττάρων του παγκρέατος που παράγουν την ινσουλίνη. Αυτή τη στιγμή υπάρχουν δύο σημαντικές πρόοδοι στη θεραπεία του διαβήτη. Πρώτον, η θεραπεία με αυτόματο μηχανικό πάγκρεας κλειστού κυκλώματος, που παίζει τον ρόλο του φυσιολογικού παγκρέατος, και, δεύτερον, η εφαρμογή μεθόδων που χρησιμοποιούν τεχνολογίες βλαστοκυττάρων για την πλήρη αναγέννηση του παγκρέατος και την ίαση του διαβήτη.

Χ.Κ. Όταν κανείς γυρνάει πίσω στον χρόνο, συνειδητοποιεί πόσα σημαντικά βήματα έχουν γίνει στην αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη στα παιδιά. Το άμεσο μέλλον φέρνει μια σημαντική βελτίωση στη ρύθμιση των παιδιών με διαβήτη και μεγαλύτερη ευελιξία στην καθημερινότητά τους, με σημαντική αποφυγή των μακροχρόνιων επιπλοκών. Φαίνεται ότι η λύση μέσω του «τεχνητού παγκρέατος» βρίσκεται ορατή στο άμεσο μέλλον.

Οι νέοι γιατροί έχουν μπει στη λογική και στην πράξη της Evidence-Based Medicine (Τεκμηριωμένη Ιατρική);

Γ.Χ. Σίγουρα. Όλη τους η εκπαίδευση βασίζεται στην Τεκμηριωμένη Ιατρική. Σήμερα υπάρχει χρήσιμη πληροφορία, που βελτιώνεται καθημερινά και η οποία είναι προσβάσιμη μέσω του διαδικτύου. Η γνώση του τρόπου αναζήτησης πληροφορίας και της αγγλικής γλώσσας είναι πλέον απαραίτητη.

Χ.Κ. Είναι και δική μας ευθύνη, ως πανεπιστημιακών δασκάλων, να τονίζουμε τη σημασία της τεκμηριωμένης εξάσκησης της ιατρικής στις μέρες μας. Οι νέοι

μας γιατροί πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι μόνο τα σωστά κριτήρια χρήσης θεραπειών και ο εξορθολογισμός των απαιτούμενων εξετάσεων θα εξασφαλίσουν την καλύτερη αντιμετώπιση κάθε ασθένειας. Είναι γεγονός ότι οι νέοι μας γιατροί έχουν υιοθετήσει κατά πολύ αυτή την πρακτική.

Μία δυνατή στιγμή από την εμπειρία της Κλινικής;

Γ.Χ. Έζησα πολλές τέτοιες στιγμές, αλλά η πιο σημαντική και αξέχαστη είναι η στιγμή της σωτηρίας ενός παιδιού από σχεδόν βέβαιο θάνατο.

Χ.Κ. Νομίζω ότι μία από τις συγκινητικές στιγμές της Κλινικής ήταν όταν, στο τελείωμα του τριμήνου εξάσκησης στην Παιδιατρική, οι φοιτητές μας έφεραν πίτσες και αναψυκτικά, για να κεράσουν τα στελέχη της Κλινικής για τις γνώσεις που τους προσέφεραν. Είναι ωραίο για κάθε γιατρό να νιώθει ότι βοηθά όχι μόνο τους ασθενείς του, αλλά και τη νέα γενιά γιατρών, μεταδίδοντάς της αυτόν τον ενθουσιασμό της προσφοράς.

Τι συμβουλεύετε τον σημερινό γονιό;

Γ.Χ. «Ζήστε μια καλή εγκυμοσύνη, χωρίς στρες, για τη μέλλουσα μητέρα. Ξεκινήστε με πολλή αγάπη και τρυφερότητα για το παιδί σας, που δεν πρέπει να λιγοστέψει ποτέ. Προσέξτε ιδιαίτερα τα πέντε πρώτα χρόνια της ζωής του, κατά τη διάρκεια των οποίων σχηματίζονται τα σημαντικότερα κυκλώματα του εγκεφάλου, που θα καθορίσουν την ευτυχία του για την υπόλοιπη ζωή του».

Χ.Κ. Θα συμβούλευα τον νέο γονιό να αφιερώνει ποιοτικό χρόνο στα παιδιά του, όχι πολλά δώρα και υλικά αγαθά, αλλά αγκαλιά και αληθινή επικοινωνία!

Η ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΝΑΚΑ-GANTENBEIN ΜΑΣ ΑΠΑΝΤΑ

Διευθύνοντας μια Πανεπιστημιακή Κλινική, ποιες είναι οι προκλήσεις στον τομέα της υγείας αλλά και της έρευνας;

Οι προκλήσεις στον τομέα της υγείας των παιδιών είναι η εξασφάλιση σωματικής αλλά και ψυχικής υγείας, η προαγωγή της σωματικής τους δραστηριότητας και η κινητοποίηση για καλλιέργεια του ψυχικού τους κόσμου και της έννοιας της αλληλεγγύης. Στην έρευνα με ενδιαφέρει να μειωθεί ο κίνδυνος των επερχόμενων γενεών από την παχυσαρκία και τις συνέπειές της, αλλά και η μελέτη και μείωση των παραγόντων κινδύνου για την εξάπλωση των αυτοάνοσων νοσημάτων.

Οι δωρεές και η ιδιωτική πρωτοβουλία είναι καλοδεχούμενες, όμως η εύρυθμη λειτουργία της Κλινικής σας είναι κυρίως μέλημα της πολιτείας. Ποιο είναι το αίτημά σας προς την πολιτεία σήμερα;

Το αίτημά μου προς την πολιτεία μας είναι να στελεχώσει το παιδιατρικό μας νοσοκομείο, το μεγαλύτερο Παιδιατρικό νοσοκομείο της χώρας, με μόνιμο ιατρο-νοσηλευτικό προσωπικό, το οποίο θα μπορέσει να προσφέρει σταθερά την καλύτερη δυνατή περίθαλψη στα παιδιά της χώρας.

5.6

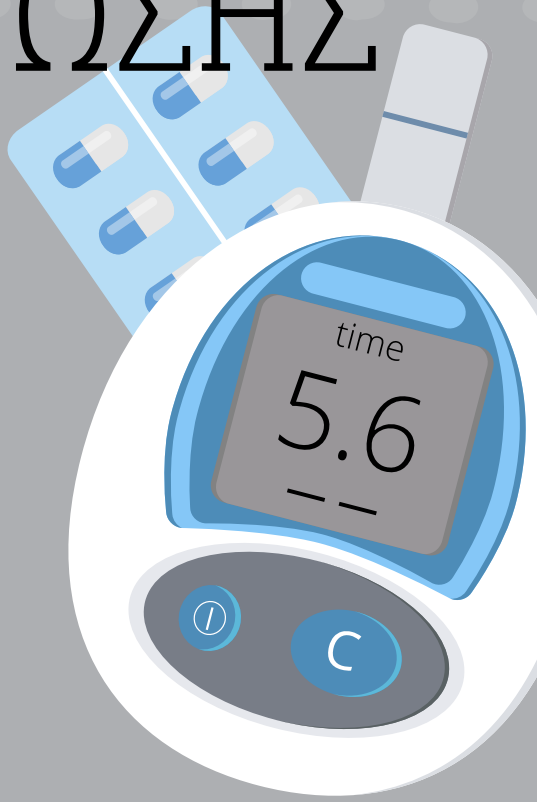
Η ομαλή μετάβαση από παιδιατρικές δομές υπηρεσιών υγείας σε δομές ενηλίκων είναι μεγάλη πρόκληση, ειδικά για τους άμεσα ενδιαφερόμενους νεαρούς και νεαρές ενήλικες με ΣΔ1.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 1

Η ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗΣ

Από την **Ιωάννα Κωστέρια**

MD, MSc, PhD, Παιδίατρο, Συνεργάτη της Μονάδας Ενδοκρινολογίας, Διαβήτη και Μεταβολισμού Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»



Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΕΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ συμπίπτει χρονικά με την περίοδο κατά την οποία ο «αναδυόμενος» ενήλικας, μέσα από σωματικές και ψυχοκοινωνικές μεταβολές, περνά σταδιακά από την προστασία της οικογένειας στην οικονομική, επαγγελματική, συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ανεξαρτησία. Ειδικά σε άτομα με μια χρόνια πάθηση, όπως ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1 (ΣΔ1), η έννοια της μετάβασης περιλαμβάνει την πολύπλευρη και ενεργητική διαδικασία, που αποκρίνεται στις ιατρικές, ψυχοκοινωνικές και εκπαιδευτικές ανάγκες των εφήβων, οι οποίοι μετακινούνται από παιδιατρικές δομές –όπου η ευθύνη βρίσκεται κυρίως στους γονείς– στις υπηρεσίες υγείας για ενήλικες, στις οποίες ο ασθενής, αυτόνομος και υπεύθυνος πλέον, βασίζεται στις δικές του διαχειριστικές ικανότητες.

Σύμφωνα με την τρέχουσα νομοθεσία, τα παιδιά με ΣΔ1 μπορούν να παρακολουθούνται σε παιδιατρικές δομές έως την ηλικία των 18 ετών. Η διαδικασία της προετοιμασίας, ωστόσο, πρέπει να ξεκινήσει πολύ νωρίτερα.

Διαδικασία μετάβασης: Στόχοι και προκλήσεις

Δυστυχώς, αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι κατά την περίοδο μετάβασης, ακόμη και σε χώρες με κεντρικώς οργανωμένα συστήματα υγείας, η αδιάσπαστη συνέχεια στη φροντίδα του ατόμου με μια χρόνια πάθηση δεν επιτυγχάνεται εύκολα. Η σημαντικότερη ίσως επίπτωση της μη επιτυχούς μετάβασης στις υπηρεσίες φροντίδας ενηλίκων είναι η οριστική απομάκρυνση των ασθενών από το σύστημα υγείας και η συνακόλουθη διακοπή της τακτικής παρακολούθησης, η οποία είναι καθοριστικής σημασίας για την πρόληψη, την έγκαιρη διάγνωση και την αντιμετώπιση των επιπλοκών του ΣΔ1, οι οποίες κατεξοχήν εμφανίζονται στην ενήλικο ζωή. Για τον λόγο αυτό, τα τελευταία χρόνια γίνεται σημαντική προσπάθεια από διεθνείς επιστημονικές εταιρείες για την κατάρτιση δομημένων πλάνων και εργαλείων μετάβασης σε τμήματα παρακολούθησης ενηλίκων, τόσο για τον ΣΔ1 όσο και για πολλά χρόνια νοσήματα.

Σκοπός των ενεργειών αυτών είναι η διαμόρφωση ενός συγκροτημένου, σταθερού και ρεαλιστικού προγράμματος, που θα μπορεί να υιοθετηθεί από τα διαβητολογικά κέντρα (παιδιατρικά και ενηλίκων) και θα εξυπηρετεί τις ανάγκες των ασθενών. Όλοι οι εμπλεκόμενοι επαγγελματίες υγείας (ιατροί, νοσηλευτές, διαιτολόγοι, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί) θα πρέπει, συντονισμένα και με σαφήνεια, να προετοιμάσουν το παιδί με ΣΔ1 και την οικογένειά του, αλλά και να ενημερώσουν το κέντρο που θα τους υποδεχθεί, έτσι ώστε να μην παραλειφθούν σημαντικές πληροφορίες. Επίσημα γραπτά έγγραφα, που περιλαμβάνουν το ιστορικό του ασθενούς, το τρέχον θεραπευτικό σχήμα, ολοκληρωμένους ή εκκρεμείς εργαστηριακούς ελέγχους, συννοσηρότητες, επιπλοκές ή ειδικά ζητήματα οποιασδήποτε φύσης (π.χ. η οικογενειακή

ή κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, προβληματισμοί ως προς την ψυχολογία του ασθενούς ή τις δυναμικές της οικογένειας), αποτελούν κεντρικό τμήμα για την εξασφάλιση ασφαλούς και επιτυχούς μετάβασης. Η διαδικασία της μετάβασης είναι σταδιακή και προσαρμόζεται στην ετοιμότητα και στην ωριμότητα της κάθε οικογένειας. Η επικοινωνία και η συνεργασία μεταξύ διαβητολογικής ομάδας και ασθενούς είναι απαραίτητες, για να καθοριστούν οι ανάγκες της οικογένειας, να αξιολογηθούν οι γνώσεις και οι δεξιότητες, αλλά και να αναγνωριστούν κενά στην εκπαίδευση και στις πρακτικές, ακόμη και μέσα από δομημένα ερωτηματολόγια. Καθώς πολλές φορές η διάγνωση του ΣΔ γίνεται σε πολύ μικρή ηλικία, η εκπαίδευση απευθύνεται κυρίως στους γονείς. Η περίοδος της μετάβασης δίνει μια εξαιρετική δυνατότητα για την εκπαίδευση του ίδιου του παιδιού, αλλά και για μια εκ νέου ενημέρωσή του σχετικά με όλα όσα αφορούν την πάθησή του και ενδεχομένως θεωρήθηκαν δεδομένες γνώσεις. Πρέπει επίσης να ενισχύεται η αυτονομία του ασθενούς από την οικογένειά του, ακόμη και σε πρακτικά ζητήματα (όπως η εξοικείωση με τις διαδικασίες/πρόθεσμίες συνταγογράφησης, το πρόγραμμα τακτικών προληπτικών εξετάσεων, η χρησιμότητα ΑΜΚΑ κ.ά.).

Είναι γεγονός ότι ο ΣΔ1, σε αντίθεση με την παιδική ηλικία κατά την οποία αντιστοιχεί στο 90% των περιπτώσεων ΣΔ, αποτελεί μικρό μόνο τμήμα του αντικειμένου των διαβητολογικών κέντρων που απευθύνονται σε ενήλικες, οι οποίοι κυρίως πάσχουν από ΣΔ2. Για τον λόγο αυτό δεν είναι λίγα τα νέα ενήλικων με ειδικά ιατρεία για τον ΣΔ1, με αποτέλεσμα οι νεαροί ενήλικες να βρίσκονται ξαφνικά σε ένα περιβάλλον με πολύ μεγαλύτερους σε ηλικία ασθενείς, με τελείως διαφορετικές θεραπευτικές ανάγκες. Ακόμη, συνεργάζονται πλέον με γιατρούς οι οποίοι είναι σαφώς πιο εξοικειωμένοι και έμπειροι στη φροντίδα του ΣΔ2. Σε συνδυασμό με την απώλεια της «περιποίησης» του Παιδιατρικού Τμήματος και της οικογένειας, το γεγονός αυτό φοβίζει τον νεαρό ενήλικα ασθενή με ΣΔ1. Είναι σημαντικό να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση της οικογένειας και να ξεπεραστούν η ανασφάλεια και οι ενδοιασμοί για τη μετάβαση σε ένα νέο περιβάλλον. Ιδανικά, πολλαπλές επισκέψεις σε διάστημα μηνών πρέπει να αφιερωθούν στη διαδικασία της μετάβασης. Οι επισκέψεις αυτές μπορούν να λαμβάνουν χώρα στο Παιδιατρικό Τμήμα ή στο Τμήμα Ενηλίκων, ή εκ περιτροπής και στα δύο. Μια χρήσιμη επιλογή είναι και η δυνατότητα κοινών επισκέψεων, στις οποίες εκπρόσωπος της παιδιατρικής ομάδας παρευρίσκεται στο Τμήμα Ενηλίκων, ή το αντίστροφο. Κατά το διάστημα αυτό δίνεται στον νεαρό ασθενή η δυνατότητα να διερευνήσει τις επιλογές του ή/και να επιστρέψει για βραχύ διάστημα στο Παιδιατρικό Τμήμα μέχρι την ολοκλήρωση της μετάβασης. Ομαδικές συναντήσεις ασθενών σε διαδικασία μετάβασης μπορεί να είναι βοηθητικές, καθώς η συνάντηση οικείων, συνομήλικων προσώπων στο νέο περιβάλλον ενισχύει το αίσθημα της ασφάλειας. Αναπόσπαστο μέρος της διαδικασίας μετάβασης είναι και η επιβεβαίωση της συνέχισης της παρακολούθησης του ασθενούς στο νέο τμήμα για το πρώτο τουλάχιστον διάστημα.

Η ελληνική πραγματικότητα

Η επίτευξη της ομαλής μετάβασης, στη χώρα μας, συναντά κάποιες επιπλέον δυσκολίες. Για παράδειγμα, η ευκολότερη πρόσβαση των ασθενών σε πληθώρα ιδιωτών εξειδικευμένων ιατρών ή διαβητολογικών κέντρων της επιλογής τους, συχνά για πρακτικούς λόγους (π.χ. το απογευματινό ωράριο, η επικοινωνία μέσω τηλεφώνου κ.λπ.) ή για λόγους καλύτερης προσωπικής επαφής και επικοινωνίας με τον γιατρό που οι ίδιοι έχουν επιλέξει, καθιστά δύσκολη την επίτευξη προσωπικής επαφής της παιδιατρικής ομάδας με τον επόμενο ιατρό, που θα αναλάβει τον ασθενή. Επίσης, το ανελαστικό όριο μετάβασης στην ηλικία των 18 ετών πολλές φορές δεν συνάδει με τις ανάγκες κάποιων ασθενών και των οικογενειών τους.

Τα τελευταία χρόνια γίνονται και στη χώρα μας σημαντικές προσπάθειες δημιουργίας γεφυρών μεταξύ διαβητολογικών κέντρων σε δημόσια νοσοκομεία παιδιών και ενηλίκων. Η καθοδήγηση και η υποστήριξη των οικογενειών, σε αυτή την περίοδο των –ούτως ή άλλως– σημαντικών αλλαγών στην πορεία των παιδιών τους, αποτελούν το ουσιαστικό επιστέγασμα μιας σχέσης εμπιστοσύνης, που χτίστηκε κατά τη διάρκεια των χρόνων, αλλά και την προϋπόθεση για την εδραίωση μιας εξίσου δυνατής νέας σχέσης με τις ομάδες που θα πάρουν τη σκυτάλη.

Ανακαλύψτε περισσότερα για το σύστημα CONTOUR®NEXT ONE και κατεβάστε την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES στο: contournextone.gr

**Πάντοτε να συμβουλεύεστε τον ιατρό σας πριν αλλάξετε τα εύρη στόχου γλυκόζης αίματός σας. Τα προκαθορισμένα εύρη στόχου του μετρητή CONTOUR®NEXT ONE μπορούν να αλλαχθούν μέσα από την εφαρμογή CONTOUR®DIABETES.*
Πάντοτε να αξιολογείτε το αποτέλεσμα γλυκόζης αίματος σε συνδυασμό με τη χρωματιστή φωτεινή ένδειξη πριν κάνετε οποιεσδήποτε προσαρμογές στη θεραπεία, τη διατροφή ή την άσκησή σας.

Το Ascensia, το λογότυπο Ascensia Diabetes Care, το Contour και το smartLIGHT είναι εμπορικά σήματα και/ή εμπορικά σήματα κατατεθέντα της Ascensia Diabetes Care Holdings AG.
Το Apple και το λογότυπο Apple είναι εμπορικά σήματα της Apple Inc., καταχωρισμένα στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Το App Store είναι ένα σήμα υπηρεσιών της Apple Inc. Το Google Play και το λογότυπο Google Play είναι εμπορικά σήματα της Google Inc. Όλα τα υπόλοιπα εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία των αντίστοιχων κατόχων τους και χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για ενημερωτικούς σκοπούς. Καμία σχέση ή υποστήριξη δεν θα πρέπει να συναχθεί ή να υπονοηθεί.
© Copyright 2018 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Οκτώβριος 2018. Κωδικός: L.GR.ADC.10.2018.52591

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

Η ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΗΣ **ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**

Από τον **Ιωάννη Σύρο**

Δρα Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Ψυχίατρο Παιδιών και Εφήβων,
Επιμελητή Β', Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δήμου Αθηναίων, ΓΝΝΘΑ «Η Σωτηρία»,

Η ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΔΥΣΑΡΕΣΤΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ, Η ΟΠΟΙΑ ΟΜΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΘΕΙ ΜΕ ΤΡΟΠΟ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΟ, ΤΟΣΟ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΟΣΟ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΤΟΥ.

Μπορεί η νοσηλεία του παιδιού στο νοσοκομείο να αποτελέσει την ευκαιρία για την ψυχική του ενδυνάμωση; Ή μήπως μόνο δυσάρεστα συναισθήματα θα μπορούσε να προκαλέσει, και τίποτα περισσότερο; Η εμπειρία της επίσκεψης και ενδεχομένως της νοσηλείας του παιδιού αποτελεί μια αντικειμενική πηγή στρες τόσο για το ίδιο όσο και για τους γονείς του. Για το παιδί συνεπάγεται την απομάκρυνση από τους φίλους του, τις ευχάριστες καθημερινές ρουτίνες του, αλλά και τη βίωση πόνου μέσα από τις ιατρικές διαδικασίες, εκ των οποίων κάποιες μπορεί να είναι και σωματικά επώδυνες. Μια τέτοια εμπειρία ενίοτε εγείρει φαντασιώσεις στο μικρό, κυρίως, παιδί ότι οι γονείς του θέλουν να το «τιμωρήσουν» ή να το «εγκαταλείψουν». Ενδεικτικά, αναλογίζεται το παιδί: «Οι γονείς μου συχνά μου φωνάζουν στο σπίτι επειδή δεν πηγαίνω για ύπνο. Γι' αυτό

με τιμωρούν και με στέλνουν στο νοσοκομείο...».
Συχνά, το μυαλό ενός μικρού παιδιού προβαίνει σε συσχετισμούς που εμείς οι μεγάλοι δυσκολευόμαστε να εντοπίσουμε. Από την άλλη πλευρά, ένας ντροπαλός και συνεσταλμένος έφηβος μπορεί να σκεφτεί: «Πώς θα εξηγήσω στους φίλους και συμμαθητές μου την πολυήμερη απουσία μου από το σχολείο; Θα πρέπει να τους εξηγήσω για τη θεραπεία που κάνω; Κι αν με σχολιάσουν στην τάξη; Αν με κοροϊδέψουν;».

Η ευκαιρία μέσα από τη δοκιμασία

Η εμπειρία της νοσηλείας αποτελεί μια δοκιμασία και για τους γονείς. Δύο γονείς με δυσκολίες στη μεταξύ τους επικοινωνία καλούνται να αντεπεξέλθουν σε μια δύσκολη δοκιμασία, που συνεπάγεται σωματικό και ψυχικό κόπο για όλους. Καλούνται να υπερκεράσουν τις όποιες δυσκολίες στη συνεργασία τους, θέτοντας ως προτεραιότητα το συμφέρον του παιδιού τους.
Έτσι, πολλές είναι οι αγωνιώδεις ερωτήσεις τους: «Επιλέξαμε το καλύτερο νοσοκομείο για τη φροντίδα του παιδιού μας; Κάναμε ό,τι περνούσε από το χέρι μας, για να αποτρέψουμε την ταλαιπωρία αυτή του παιδιού μας; Οι γιατροί θα μας φερθούν καλά; Μήπως αυτή η εμπειρία τραυματίσει ανεξίτηλα την αυτοεκτίμηση του παιδιού μας;» κ.λπ. Επιπλέον, ας μην ξεχνάμε ότι, όσο μεγαλύτερη διάρκεια έχει η νοσηλεία του παιδιού, τόσο πιο πιθανό είναι να επιφέρει και οικονομική δυσχέρεια, καθώς ο ένας ή και οι δύο γονείς αναγκάζονται να λείψουν αρκετό χρόνο από την εργασία τους.
Όπως όμως αναφέρθηκε στην εισαγωγή, η νοσηλεία του παιδιού δεν αποτελεί μόνο μια δυσάρεστη εμπειρία, αλλά και την ευκαιρία για την ψυχική ενδυνάμωση τόσο του ίδιου όσο και της οικογένειάς του. Εφόσον αξιοποιηθεί σωστά η εμπειρία αυτή, μπορεί να επιφέρει:

1. Την τόνωση του αισθήματος της αυτοαποτελεσματικότητας όλων των μελών της οικογένειας, καθώς «βγήκαν αλώβητοι» από την εμπειρία αυτοί, με τη δική τους αυτενέργεια. Κατά συνέπεια, το παιδί οδηγείται στο συμπέρασμα: «Ίσως και να μην είμαι τόσο αδύναμος, όσο αρχικά σκεφτόμουν για μένα».
2. Την ευόδωση πιο δυνατών και ώριμων σχέσεων των γονέων με το παιδί τους. Με άλλους όρους, την εδραίωση της πεποίθησης εκ μέρους των γονέων ότι πλέον μπορούν και συνδέονται με το παιδί τους μέσα από την κοινή μάχη που δίνουν, και όχι μέσα από την κριτική, την απαγόρευση, τις εκρήξεις θυμού, την αμφισβήτηση του ρόλου του άλλου κ.λπ.
3. Την εδραίωση μιας πεποίθησης ζωής ότι οι δυσάρεστες εμπειρίες μπορεί να αποτελέσουν και πηγή άντλησης δύναμης και αυτοπεποίθησης, μέσα από μια συμπεριφορά προσέγγισής τους και όχι μέσα από την αποφυγή τους (το γνωστό «Ουδέν κακόν αμιγές καλού»).

Να σημειωθεί ότι, όσον αφορά τα συναισθήματα αγωνίας που συχνά βιώνει η οικογένεια κατά τη νοσηλεία του παιδιού της, οι υπηρεσίες διασυνδετικής συμβουλευτικής του Παιδοψυχιατρικού Τμήματος των Νοσοκομείων Παίδων μπορούν να συνδράμουν αποτελεσματικά, ώστε η οικογένεια να διαχειριστεί την παραμονή της στο νοσοκομείο με τον πιο εποικοδομητικό και συνάμα λιγότερο επώδυνο τρόπο.

Δεν υπάρχει εμβόλιο για αυτό...

ΝΕΟΙ ΣΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗ ΖΩΗ

Όμως, υπάρχει εμβόλιο κατά της Μηνιγγιτιδοκοκκικής Νόσου!

Μερικές από τις καθημερινές συμπεριφορές των εφήβων, όπως το φιλί, ο συνωστισμός, οι ομαδικές συνθήκες διαβίωσης και το να μοιράζονται το φαγητό ή το ποτό τους, μπορεί να τους εκθέσουν στο βακτήριο του μηνιγγιτιδόκοκκου.

Ενημερωθείτε από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για τον εμβολιασμό εφήβων και νεαρών ενηλίκων ενάντια στη Μηνιγγιτιδοκοκκική Νόσο.

PP-VAC-GRC-0167-APR19

Η μέση επίπτωση της διεισδυτικής μηνιγγιτιδοκοκκικής νόσου στην Ελλάδα την τελευταία πενταετία (2014-2018) ήταν 0,5 κρούσματα/100.000 πληθυσμού, ενώ για την ίδια περίοδο η μέση τιμή των θανάτων από τη νόσο κατά έτος ήταν 3,6. (Ετήσιες εκθέσεις Εθνικού Κέντρου Αναφοράς Μηνιγγίτιδας, 2014-2018, διαθέσιμες στο: http://www.nsph.gr/default.aspx?page=tdy_minigitida). Ο εμβολιασμός ενάντια στη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπου C περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν σε όλα τα νήπια από την ηλικία των 12 μηνών. Ο εμβολιασμός ενάντια στη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπων A,C, W και Y περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν σε όλους του εφήβους από την ηλικία των 11 ετών. Ο εμβολιασμός ενάντια στη μηνιγγιτιδοκοκκική νόσο τύπου B περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών και χορηγείται δωρεάν για τις ομάδες αυξημένου κινδύνου.

Μάθετε περισσότερα στο www.emvoliazo.gr/teens

Pfizer Ελλάς Α.Ε., Λ. Μεσογείων 243, Ν. Ψυχικό 15451, Αθήνα, Ελλάδα, Τηλ. Επικοινωνίας 210-6785800, Αριθ. Γ.Ε.ΜΗ. 000242901000
Pfizer Ελλάς Cyprus Branch, Λ. Αθαλάσσας 26, 2ος όροφος Κτήριο Στεφανή, Λευκωσία 2018, Κύπρος, Τηλ. Επικοινωνίας: +357-22817690

Pfizer

Αξιολογώντας και αντιμετωπίζοντας το στρες του αποχωρισμού που βιώνει το μικρό παιδί, φοιτώντας για πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό.

«ΠΡΩΤΑΚΙΑ» ΣΤΟ ΝΗΠΙΟ:

Ο ΔΥΣΚΟΛΟΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΣ

Από τον **Γεώργιο Χρούσο**

Καθηγητή, Διευθυντή του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μητέρας – Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας, Διευθυντή Επιστημονικής Συντακτικής Επιτροπής

Ο ΟΡΟΣ «ΣΤΡΕΣ ΑΠΟΧΩΡΙΣΜΟΥ» ΑΦΟΡΑ ΤΟ ΔΥΣΑΡΕΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΠΟΥ ΒΙΩΝΕΙ ΕΝΑ ΝΗΠΙΟ –ΑΗ ΚΑΙ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΠΑΙΔΙ– ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΑΠΟΧΩΡΙΖΕΤΑΙ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΙ, ΚΥΡΙΩΣ, ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΤΟ ΦΡΟΝΤΙΖΕΙ ΑΠΟ ΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, ΣΥΝΗΘΩΣ ΔΗΛΑΔΗ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΤΟΥ.

Το στρες είναι φυσιολογικό και μέχρι ενός ορίου αποδεκτό, αλλά και ζητούμενο. Αντιθέτως, το άγχος είναι το παθολογικό συναίσθημα βιώνουμε όταν το στρες μας ξεπεράσει τα φυσιολογικά όρια και, αντί για ωφέλιμο, γίνεται βλαβερό!

Το παιδί, στα πρώτα στάδια της ζωής του, είναι τελείως εξαρτημένο από τη μητέρα του ή από όποιον άλλον το φροντίζει. Συνηθίζουμε να λέμε ότι, στον πρώτο χρόνο της ζωής, το παιδί αποτελεί συγκύτιο με τη μητέρα του. Η εξάρτηση ελαττώνεται σταδιακά, καθώς το παιδί ωριμάζει. Αυτός ο πρώτος δεσμός είναι και η απαρχή της κοινωνικότητας του ανθρώπου, ξεκινώντας με την αγάπη του παιδιού από και προς τη μητέρα του, μια σημαντική σχέση, η οποία, αν δεν διαταραχθεί, θα εξελιχθεί σταδιακά σε αγάπη και εμπιστοσύνη του παιδιού προς την οικογένεια, την κοινότητα, την πατρίδα, την ανθρωπότητα.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ο εγκέφαλος του ανθρώπου υφίσταται σημαντικές αλλαγές στα πρώτα πέντε χρόνια της ζωής. Για παράδειγμα, τα νευρωνικά κυκλώματα, που αφορούν όχι μόνο τις αισθήσεις, αλλά και το συναίσθημα, τον λόγο και τις λεγόμενες ανώτερες εκτελεστικές λειτουργίες, αποκτούν μορφή στη συγκεκριμένη ηλικιακή περίοδο. Η «βλάβη» του δεσμού με τη μητέρα, σε αυτά τα κρίσιμα χρόνια, επηρεάζει το πόσο ευτυχισμένος και σωστός ενήλικας θα καταλήξει να γίνει το παιδί.

Στρες αποχωρισμού: Αναγνώριση, διαχείριση και αντιμετώπιση

Η κοινωνικοποίηση του παιδιού από πολύ μικρή ηλικία είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για την ψυχολογική του ανάπτυξη. Καθώς είμαστε ένα πολύ κοινωνικό είδος, η συμβίωση και η συνεργασία μας με τους άλλους αποτελούν πολύ βασικά συστατικά της ευτυχίας μας σε όλη μας τη ζωή. Γι' αυτό και είναι πολύ ωφέλιμη η ένταξη του παιδιού στο περιβάλλον του παιδικού σταθμού, όσο κι αν είναι «οδυνηρό» το στρες αποχωρισμού κατά το πρώτο μικρό διάστημα της προσαρμογής του στο καινούργιο περιβάλλον. Το παιδί νιώθει μία έντονη δυσφορία

για τον παροδικό χωρισμό, που του δημιουργεί καμιά φορά έντονη ανασφάλεια. Μη μπορώντας να εξηγήσει το συναίσθημά του και να εκλογικεύσει τον χωρισμό, συνήθως βάζει τα κλάματα, προσκολλάται στον γονέα και δείχνει ότι υποφέρει.
Η διαχείριση του στρες του αποχωρισμού αφορά κυρίως την προετοιμασία του παιδιού για τη νέα του καθημερινότητα με μία λογική συζήτηση και με τη γνωριμία του με τα πρόσωπα που θα αναλάβουν τη φροντίδα του.
Σε ένα παιδί που έχει αναπτύξει έναν δυνατό, σωστό δεσμό με τον φροντιστή του (μαμά, μπαμπάς ή άλλα άτομα) το στρες του αποχωρισμού είναι παροδικά ισχυρό. Υποχωρεί όμως γρήγορα και το παιδί επανέρχεται στη συνηθισμένη του συναισθηματική κατάσταση ηρεμίας. Πρέπει να καταλάβουμε ότι ο αποχωρισμός είναι ένα φυσιολογικό συναισθηματικό στρες, που το υγιές παιδί θα το ξεπεράσει γρήγορα. Αυτό λέγεται ψυχοσωματική ανθεκτικότητα στο στρες (resilience).
Σε περιπτώσεις αλλαγής του εξωτερικού περιβάλλοντος, αλλά και στην αλλαγή συνθηκών μέσα στην οικογένεια και στο σπίτι, ιδίως με την εμφάνιση ενός νέου στρεσογόνου παράγοντα, όπως είναι ένα νέο αδελφάκι ή ένας χωρισμός, το διαζύγιο ή ένας θάνατος, μπορεί να μειωθεί η ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού και το άγχος του αποχωρισμού να επανεμφανιστεί.

Γονείς, προσοχή!
Όταν το στρες του αποχωρισμού γίνει πραγματικό άγχος, τότε ξεκινά η παθολογία. Η αγχώδης διαταραχή στα παιδιά μπορεί να έχει πολλά αρνητικά συνεπακόλουθα, όπως φοβίες, κρίσεις πανικού, σωματοποίηση σε πονοκέφαλο ή κοιλιακό άλγος, δυσκολίες στη μάθηση και παθολογικές συμπεριφορές. Σε αυτή την περίπτωση, το παιδί και η οικογένεια θα χρειαστούν βοήθεια από ειδικούς. Το καλό είναι ότι η παραπάνω παθολογία είναι θεραπεύσιμη και οι αρνητικές επιδράσεις αναστρέψιμες.

«Διαβάζετε» το παιδί σας;
Αν ναι, κάντε το εποικοδομητικά.

ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Από την **Καλλιόπη Μαυρέα**

Εκπαιδευτικό Γενικής και Ειδικής Αγωγής, Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής & Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής – Χωρέμειο Ερευνητικό Εργαστήριο, Α΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ, ΚΑΘΩΣ ΕΜΠΛΕΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΘΜΟ ΣΤΗ ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ, ΔΗΛΑΔΗ ΣΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΑΠΛΑ ΑΠΟΚΑΛΟΥΜΕ «ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ». Αρχικά, θα πρέπει να τονιστεί η σπουδαιότητα της μελέτης στο περιβάλλον του σπιτιού. Η μελέτη στο σπίτι είναι σημαντική, καθώς βοηθά τους μαθητές να εμπεδώσουν καλύτερα τη διδακτέα ύλη, ενώ παράλληλα ενισχύει τον δεσμό μεταξύ σχολείου και οικογένειας. Επίσης, αποτελεί ένα πολύ σημαντικό «εργαλείο» για τους γονείς, προκειμένου να διατηρούν επαφή με τα διδακτικά αντικείμενα και να τα χρησιμοποιούν ως αφορμές συζήτησης σχετικά με τη σχολική ζωή. Επιπλέον, το διάβασμα στο σπίτι δίνει στον γονέα τα απαραίτητα στοιχεία που, ενδεχομένως, θα του χρειαστούν για να ενημερώσει τους εκπαιδευτικούς για την πορεία του παιδιού του στη διαδικασία της μάθησης.

Οι γονείς στα θρανία (των παιδιών τους)

Αναμφίβολα, η εμπλοκή των γονέων στη μελέτη στο σπίτι, υπό προϋποθέσεις, αποτελεί σημαντικό μέσο επικοινωνίας και επαφής με τα παιδιά τους. Η συμμετοχή των γονέων στη μαθησιακή διαδικασία των παιδιών τους πρέπει να είναι ανάλογη της ηλικίας και των αναγκών τους. Στα πρώτα χρόνια της σχολικής ζωής τα παιδιά χρειάζονται μεγαλύτερη βοήθεια, ενώ, όσο μεγαλώνουν και ωριμάζουν, η ενίσχυση και η εμπλοκή των γονέων στη μελέτη θα πρέπει σταδιακά να περιορίζονται, δίνοντας στα παιδιά διαρκώς αυξανόμενες πρωτοβουλίες και κίνητρα.
Ωστόσο, η ενασχόληση των γονέων θα πρέπει να είναι διακριτική και περιορισμένη, διότι, όταν αυτοί εμπλέκονται υπερβολικά στη μελέτη στο σπίτι ή πιέζουν τα παιδιά τους να διαβάσουν περισσότερο, τότε αυξάνεται το αίσθημα της γονεϊκής εξάρτησης και μειώνονται η αυτενέργεια και η πρωτοβουλία των παιδιών. Επιπλέον, τα παιδιά αντιδρούν αρνητικά τόσο ως προς τις σχολικές εργασίες, όσο και ως προς τα μέλη της οικογένειας που τους ασκούν πίεση.

Παράλληλα, οι γονείς συχνά αισθάνονται πως οι ικανότητές τους δεν επαρκούν για να καλύψουν τις σχολικές απαιτήσεις, με αποτέλεσμα να υποδεικνύουν δικές τους στρατηγικές μελέτης και, τελικά, να δημιουργούν «σύγχυση» στα παιδιά τους, η οποία επεκτείνεται και στη μεταξύ τους σχέση. Γι' αυτόν τον λόγο, όσο ανεβαίνει το εκπαιδευτικό επίπεδο, η εμπλοκή των γονέων θα πρέπει σταδιακά να μειώνεται.

Εμπλοκή με μέτρο!

Πολλές φορές οι γονείς έχουν την πεποίθηση ότι πρέπει να συμμετέχουν στη σχολική μελέτη, προκειμένου τα παιδιά τους να επιτύχουν καλύτερες σχολικές επιδόσεις, ενώ παράλληλα πιστεύουν ότι οι εκπαιδευτικοί προσδοκούν την ανάμειξή τους αυτήν. Οι ερευνητές όμως υποστηρίζουν ότι ο ρόλος του γονέα οφείλει να είναι ελεγκτικός, υποστηρικτικός, συμβουλευτικός, και να εστιάζει στην ψυχολογική ενδυνάμωση του παιδιού του, δίνοντας έμφαση στην ανάπτυξη της αυτοεκτί-

ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

μησης, του αυτοελέγχου, της ολοκλήρωσης των εργασιών από το ίδιο το παιδί, καθώς και στη βελτίωση της συνεργασίας με τους εκπαιδευτικούς.
Τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες αποτελούν μία ξεχωριστή ομάδα μαθητών, διότι χρειάζονται εξατομικευμένη υποστήριξη και διαφοροποίηση στον τρόπο διδασκαλίας, τόσο στο σχολείο όσο και στο οικογενειακό περιβάλλον. Σε ένα πρώτο επίπεδο, η υποστήριξη μπορεί να προέλθει από τη συνεργασία του γονέα, του δασκάλου της τάξης και του εκπαιδευτικού ειδικής αγωγής.
Σε πιο δύσκολες περιπτώσεις, είναι απαραίτητες η αξιολόγηση και η παρέμβαση ομάδας ειδικών επιστημόνων. Επιπλέον, η διαχείριση της μελέτης και, γενικότερα, της εκπαίδευσης των παιδιών με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (Δ.Ε.Π.Υ.) είναι ιδιαίτερα δύσκολη. Οι γονείς των εν λόγω παιδιών συνήθως αισθάνονται ότι δεν δίνεται η απαραίτητη προσοχή στα παιδιά τους στο σχολικό περιβάλλον και ότι οι ίδιοι δεν λαμβάνουν την απαιτούμενη υποστήριξη, ώστε να τα βοηθήσουν αποτελεσματικά. Καθώς δεν κατέχουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να αντεπεξέλθουν στη σχολική μελέτη, κάποιες φορές υιοθετούν αυταρχικές μεθόδους, γεγονός που επιφέρει πολύ αρνητικά αποτελέσματα στην εκπαίδευση των παιδιών τους και στη σχέση οικογένειας και σχολείου.
Εν κατακλείδι, η μελέτη στο σπίτι αποτελεί μια σημαντική μορφή αλληλεπίδρασης των γονέων με τα παιδιά τους, αλλά και μια πολύτιμη μορφή σύνδεσης του σχολείου με την οικογένεια. Οι γονείς είναι ωφέλιμο να έχουν υποστηρικτικό ρόλο και να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να εκτελούν μόνα τους

τα μαθησιακά τους καθήκοντα. Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη ηλικία κατά την οποία πρέπει να σταματά η ενασχόληση των γονέων με τη μελέτη των παιδιών τους. Σε κάθε περίπτωση, όμως, όσο τα παιδιά μεγαλώνουν και ωριμάζουν, η εμπλοκή των γονέων στη σχολική μελέτη θα πρέπει να ελαττώνεται.

Τη συχνή στα παιδιά αμυγδαλίτιδα, αν και κοινή λοίμωξη, υπάρχουν λόγοι για τους οποίους πρέπει να την παίρνουμε στα σοβαρά.

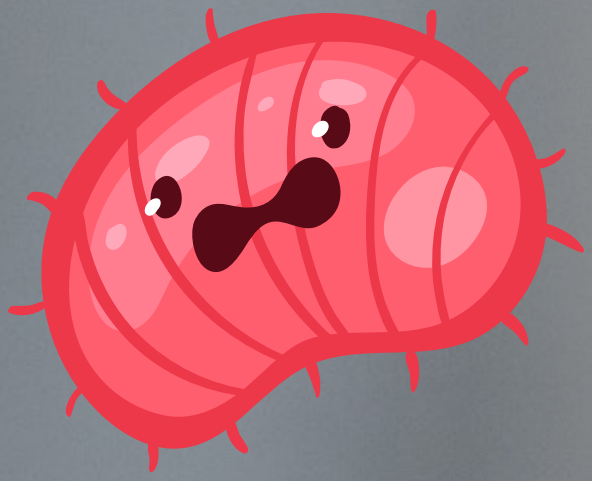
ΜΑΜΑ, ΠΟΝΑΕΙ Ο ΛΑΙΜΟΣ ΜΟΥ

Από την **Ευανθία Μπότσα**
MD, PhD, Παιδίατρο-Λοιμωξιολόγο, Επιμελήτρια στην Α΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

ΟΙ ΑΜΥΓΔΑΛΕΣ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΙΣΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΜΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ. Στα νεογέννητα είναι πολύ μικρές και σταδιακά αυξάνουν σε μέγεθος έως την ηλικία των 6-7 ετών, ενώ κατά το διάστημα που ακολουθεί, και φθάνει έως την εφηβεία, συρρικνώνονται. Ο ρόλος των αμυγδαλών είναι πολύ σημαντικός μέχρι την ηλικία των 7 ετών, καθώς αποτελούν την πρώτη γραμμή άμυνας εναντίον των μικροβίων, που προσπαθούν να εισέλθουν στον οργανισμό από το στόμα.

ΜΑΜΑ, ΠΟΝΑΙ
Ο ΛΑΙΜΟΣ ΜΟ

Όταν οι αμυγδαλές μολυνθούν, προκαλείται η οξεία αμυγδαλίτιδα. Σχεδόν πάντοτε η αρχική αιτία είναι μια ίωση, που κάνει τις αμυγδαλές πιο ευάλωτες σε λοίμωξη από κάποιο από τα πολλά είδη μικροβίων που υπάρχουν στο ανθρώπινο στόμα.
Τα συμπτώματα είναι: έντονος πόνος στον λαιμό, που μπορεί να προκαλέσει και μεγάλη δυσκολία στην κατάποση, πυρετός, δυσοσμία στην αναπνοή, αρθραλγίες ή πόνος στην κοιλιά. Αρκετές φορές παρατηρείται διόγκωση των λεμφαδένων στην περιοχή του τραχήλου, που μπορεί να επιμένει για εβδομάδες μετά την υποχώρηση των συμπτωμάτων.
Η αμυγδαλίτιδα είναι μεταδοτική με τα σταγονίδια του σάλιου, γι' αυτό συνήθως προσβάλλονται τα παιδιά στο σχολείο, όπου μπορεί η νόσος να λάβει και επιδημική μορφή. Άρα η καλή υγιεινή και η αποφυγή του συνωστισμού είναι οι απαραίτητες ενέργειες για την αποφυγή της μετάδοσης της νόσου.



Διάγνωση και αντιμετώπιση

Όταν το παιδί παραπονιέται για πόνο στον λαιμό, έχει μέτριο πυρετό (κάτω από 39°C), πονούν τα κόκαλά του και η γενική του κατάσταση δεν είναι ιδιαίτερα άσχημη, τότε είναι πιθανό να πάσχει από ιογενή αμυγδαλίτιδα. Σε κάθε περίπτωση, η διάγνωση θα πρέπει να γίνεται από τον παιδίατρο, προκειμένου να δίνονται οι σωστές οδηγίες και να αποφεύγεται η άσκοπη χρήση αντιβιοτικών.
Όταν το παιδί παρουσιάζει υψηλό πυρετό, έντονη φαρυγγαλγία, πόνο στην κοιλιά ή και μικροκηλιδώδες εξάνθημα στον κορμό, τότε πιθανότατα πρόκειται για μικροβιακή αμυγδαλίτιδα, συνήθως από στρεπτόκοκκο. Ο γιατρός, προκειμένου να είναι σίγουρος για την αιτία της αμυγδαλίτιδας και την αγωγή που χρειάζεται να συστήσει, θα προτείνει μια ειδική εξέταση, που ονομάζεται strep-test. Αν αυτό βγει θετικό, η φλεγμονή οφείλεται σε βακτηριακή λοίμωξη και πρέπει να χορηγηθεί αντιβιοτικό. Αν το τεστ βγει αρνητικό, η λοίμωξη οφείλεται πιθανότατα σε ιό. Η αντιμετώπιση της ιογενούς αμυγδαλίτιδας αφορά την ανακούφιση των συμπτωμάτων με αντιπυρετικά και τη λήψη αρκετών υγρών, ενώ συνιστώνται ελαφρύ φαγητό και χλιαρά μπάνια, για να παραμείνει χαμηλά ο πυρετός. Στην ιογενή αμυγδαλίτιδα δεν χορηγούνται αντιβιοτικά. Σε κάθε περίπτωση, είτε στην ιογενή είτε στη μικροβιακή αμυγδαλίτιδα, οι οδηγίες για την ανακούφιση του ασθενούς με ειδική διατροφή και τη λήψη αντιπυρετικών είναι κοινές.
Συμπερασματικά, κάθε παιδί που έχει πονόλαιμο, δυσκαταποσία και πυρετό πρέπει να εξετάζεται από τον παιδίατρό του, για να αποκλεισθεί η πιθανότητα μικροβιακής λοίμωξης.

Φάε, παιδί μου... παγωτό!

- Σε περίπτωση που ο παιδίατρος χορηγήσει αντιβίωση, λόγω μικροβιακής αμυγδαλίτιδας, μη διακόψετε την αγωγή πριν από τις 10 ημέρες.
- Μην πιέζετε το παιδί να φάει ή να πιει.
- Σε περίπτωση ιογενούς αμυγδαλίτιδας, αφήστε τις φυσικές αμυντικές δυνάμεις του οργανισμού να αντιμετωπίσουν την ίωση. Δώστε στο παιδί να πιει όσο περισσότερο νερό μπορεί και να φάει μαλακά φαγητά.
- Πολύ χρήσιμο είναι το παγωτό και το παγωμένο γιαούρτι, διότι παρέχουν πολλή ενέργεια, ενώ ανακουφίζουν και τον πόνο. Μην ανησυχείτε, δεν θα επιδεινώσουν την κατάσταση! Αντιθέτως, θα βοηθήσουν!

ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

Η χορτοφαγική διατροφή ενδείκνυται για παιδιά και εφήβους, όταν τηρείται ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, που καθημερινά περιλαμβάνει ποικιλία τροφίμων.

Χορτοφαγία

ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ & ΓΙΑ ΑΝΗΛΙΚΟΥΣ

Από τον **Γιώργο Ν. Λάντις**

RD MSc, Κλινικό Διαιτολόγο-Διατροφολόγο, Ειδικό Κέντρο Εφηβικής Ιατρικής, Α' Παιδιατρική Κλινική ΕΚΠΑ, Νοσοκομείο Παίδων «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Έδρα UNESCO Εφηβικής Υγείας & Ιατρικής

Η ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΕΝΑΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ, Ο ΟΠΟΙΟΣ ΥΙΟΘΕΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΑΡΚΕΤΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΠΟ ΕΦΗΒΟΥΣ.

Οι χορτοφάγοι διαχωρίζονται σε δύο μεγάλες ομάδες, ανάλογα με τις ζωικές τροφές που δεν καταναλώνουν. Οι επικρατέστερες είναι οι «lacto-ovo» χορτοφάγοι, οι οποίοι δεν καταναλώνουν τίποτε ζωικό, εκτός από αυγά και γαλακτοκομικά, και οι vegans, οι οποίοι δεν καταναλώνουν καμία ζωική τροφή ή παράγωγο ζώου. Προφανώς, σε ένα παιδί ή έναν έφηβο αξίζει να αναλύσουμε την περίπτωση της vegan χορτοφαγίας, στην οποία αποκλείονται όλα τα ζωικά τρόφιμα.

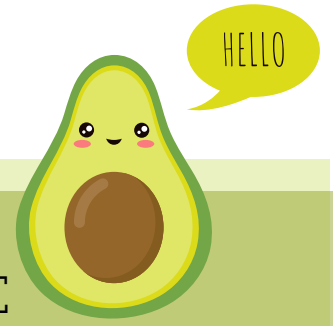
Ισορροπίες... στο πιάτο

Η επίσημη θέση αρκετών επιστημονικών εταιρειών, όπως της Καναδικής Παιδιατρικής Εταιρείας, είναι ξεκάθαρη: μια ισορροπημένη χορτοφαγική διατροφή βασισμένη σε ποικιλία τροφών μπορεί να παρέχει στο παιδί και στον έφηβο τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία και να συμβάλλει στη φυσιολογική τους αύξηση και ανάπτυξη. Τα βασικά θρεπτικά συστατικά τα οποία χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής είναι: οι πρωτεΐνες, ο σίδηρος, οι βιταμίνες B12 και D, το ασβέστιο και τα Ω-3 λιπαρά. Ενώ γνωρίζουμε ότι οι ανάγκες των χορτοφάγων εφήβων σε σίδηρο είναι 1,8 φορές μεγαλύτερες από αυτές των συνομηλίκων τους μη χορτοφάγων, είναι πλέον ξεκάθαρο ότι ένας χορτοφάγος, παιδί ή έφηβος, έχει την ικανότητα να καλύψει τις ανάγκες του σε σίδηρο, αν σε καθημερινή βάση έχει στη διατροφή του μια ποικιλία οσπρίων, όπως φακές, φασόλια και ρεβίθια, σε συνδυασμό με πράσινα σκούρα λαχανικά, όπως το σπανάκι, η λαχανίδα, το kale, και δημητριακά ολικής άλεσης, τα οποία ενίοτε είναι ενισχυμένα με σίδηρο.

Φυσικά, όταν πρόκειται για περιόδους ταχείας αύξησης του σώματος, όπως στην αρχή της εφηβείας, χρειάζεται να γίνεται ένας ετήσιος έλεγχος της επάρκειας του σιδήρου και, σε περίπτωση που κρίνεται αναγκαίο, αυτός να συμπληρώνεται. Οι τροφές που θα προμηθεύσουν το vegan παιδί ή έφηβο με σίδηρο είναι ίδιες με αυτές που θα του δώσουν τις απαραίτητες πρωτεΐνες – αρκεί να υπάρχουν καθημερινά στη διατροφή του. Για παράδειγμα, οι φακές ή τα ζυμαρικά από φακή μπορούν να αποτελέσουν ένα γεύμα, αν συνδυαστούν με καστανό ρύζι και μπρόκολο.

Το γεύμα αυτό προσφέρει στο παιδί και στον έφηβο σίδηρο, ασβέστιο και πρωτεΐνες. Επίσης, είναι καλό να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην καθημερινή κατανάλωση τριών μερίδων τροφών πλούσιων σε βιταμίνη B12, όπως τα εμπλουτισμένα δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης, η διατροφική μαγιά και τα ροφήματα από ρύζι, σόγια και αμύγδαλο. Η καθημερινή κατανάλωση ροφημάτων αμυγδάλου, σόγιας ή ρυζιού δίνει επίσης τη δυνατότητα στο vegan παιδί ή έφηβο να καλύψει μέρος των αναγκών του σε βιταμίνη D και ασβέστιο. Ανάλογα όμως με την ηλικία, θα χρειαστεί ενίσχυση με βιταμίνη D, εφόσον αξιολογηθούν τα επίπεδά της στο αίμα του παιδιού / εφήβου. Σημαντική πηγή βιταμίνης D είναι το avocado, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί –σε συνδυασμό με άλλα τρόφιμα– καθημερινά ως άλειμμα (spread) σε σάντουιτς ή ως σος σε σαλάτες.

Τέλος, το vegan παιδί ή έφηβος μπορεί να έχει περιορισμένη πρόσληψη Ω-3 λιπαρών, τα οποία προέρχονται από τα ψάρια. Εδώ ο ανθρώπινος οργανισμός έχει προνοήσει και μπορεί να παραγάγει Ω-3, εφόσον του δοθούν τα απαραίτητα δομικά υλικά, τα οποία είναι το λινολενικό οξύ, που βρίσκεται στα καρύδια και στον λιναρόσπορο. Η κατανάλωση σε καθημερινή βάση 45 γρ. καρυδιών (μία χούφτα) μπορεί να εξασφαλίσει στο vegan παιδί ή έφηβο την παραγωγή Ω-3 λιπαρών οξέων.



ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΑΝΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΤΟ;

Το ερώτημα μπορεί να απαντηθεί εύκολα, αν λάβουμε υπόψη μας ότι μία βασική αιτία των περισσότερων χρόνιων μη μεταδιδόμενων νοσημάτων, δηλαδή της καρδιαγγειακής νόσου, του σακχαρώδους διαβήτη και του καρκίνου, είναι η υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος. Η χορτοφαγία όμως, και ιδιαιτέρως ο veganism, είναι ένας ολόκληρος τρόπος ζωής, ο οποίος συμβάλλει στη φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων, αλλά και στην πρόληψη των χρόνιων μη μεταδιδόμενων νοσημάτων, όταν χαρακτηρίζεται από ισορροπημένες διατροφικές επιλογές και καθημερινή ποικιλία τροφών.

MAZI για το ΠΑΙΔΙ

Together for Children

Γραμμή & Συμβουλευτικό Κέντρο

11525

Όπου υπάρχει τηλέφωνο
υπάρχει βοήθεια!

Δωρεάν Υπηρεσίες:

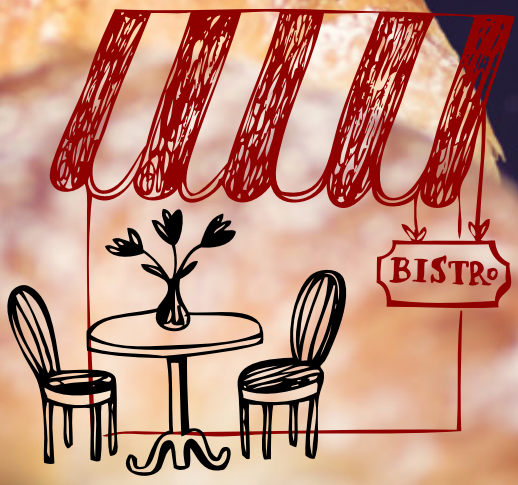
- Συμβουλευτική για παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς
- Συνεδρίες και σεμινάρια για την οικογένεια και το παιδί
- Ανώνυμες καταγγελίες για κακοποίηση ανηλίκων
- Παραπομπές σε φορείς για το παιδί και την οικογένεια

Ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί απαντούν σε **ερωτήματα εφήβων, γονέων και εκπαιδευτικών** από Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00-21:00

Γραμμή 115 25
& Συμβουλευτικό Κέντρο
Κέντρο Αλληλεγγύης Αθήνας

Αγίου Θωμά 14, 115 27 Αθήνα
11525@mazigiatopaidi.gr
11525 Mazi gia to Paidi

info@mazigiatopaidi.gr
www.mazigiatopaidi.gr
@mazigiatopaidi


BISTRO

PARIS L'amour

Σε ένα κρουασάν φτιαγμένο με αγνά υλικά και μπόλικη αγάπη χωράνε τα πιο νόστιμα και υγιεινά υλικά.

Croissant ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΑΛΛΑ ΓΑΛΛΙΚΑ

Από τη **Νίκη Σταθοπούλου**

ΟΙ ΓΑΛΛΟΙ ΔΕΝ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΤΗ ΜΕΡΑ ΤΟΥΣ ΧΩΡΙΣ ΤΟ ΣΥΜΒΟΛΟ ΤΗΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΤΟΥΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ, ΤΟ ΚΡΟΥΑΣΑΝ, που –σύμφωνα με την ιστορία– έλκει την καταγωγή του από το αυστριακό «kipfel» (= μισοφέγγαρο). Αν και «παρεξηγημένο» από τους διαιτολόγους, που προτιμούν τα ολικής άλεσης άλευρα, το κρουασάν μπορεί να γίνει ένα πεντανόστιμο σάντουιτς με υγιεινό περιεχόμενο. Ας ακολουθήσουμε, λοιπόν, τη γαλλική οδό για ένα νόστιμο και χορταστικό σχολικό κολατσιό, που θα δώσει στο παιδί μας τα καύσιμα για την απαιτητική σχολική ρουτίνα.

Κρουασάν με περιεχόμενο

Καθώς το κύριο συστατικό του κρουασάν είναι το αλεύρι, το γαλλικό έδεσμα είναι πλούσια πηγή υδατανθράκων, που δίνουν δύναμη και ενέργεια στον οργανισμό. Η μαγική αυτή ζύμη προσφέρει επίσης πρωτεΐνες, που περιέχονται στο γάλα και στο αυγό, καθώς και βιταμίνη Α, που περιέχεται στο φρέσκο βούτυρο. Όσο για τη ζάχαρη, η παρουσία της είναι τόσο διακριτική, που δεν επηρεάζει τη διατροφική αξία του κρουασάν, και γι' αυτό μπορεί να αντικαταστήσει –επάξια μάλιστα– το ψωμί στο σάντουιτς του σχολείου.

Γιατί το ξέρετε: Τα παιδιά βαριούνται εύκολα το κολατσιό τους. Καιρός για αλλαγές λοιπόν.

Et voila!

Για να φτιάξετε αξιοπρεπή κρουασάν, χρειάζεστε όχι μόνο φρέσκα και αγνά υλικά, αλλά και τα κατάλληλα σύνεργα. Και, βέβαια, χρειάζεστε χρόνο και χώρο στην κατάψυξη, καθώς κανένας Γάλλος που σέβεται τον εαυτό του δεν φτιάχνει ζύμη για 4-5 κρουασάν, αλλά για μερικές δεκάδες από αυτά. Βάλτε στο κόλπο τα παιδιά σας και ξυπνήστε λίγο νωρίτερα ένα κυριακάτικο πρωινό, προκειμένου να φτιάξετε μπόλικα κρουασάν, που θα καταψυχθούν και θα σας τροφοδοτούν καθημερινά με υλικό για ευφάνταστα σάντουιτς.

Ζύμωμα: Το γαλλικό θαύμα σε εννέα

Υλικά και σύνεργα

Για περίπου 20 κρουασάν μεσαίου και μεγάλου μεγέθους θα χρειαστείτε:
1/2 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
250 ml (1 φλιτζ.) χλιαρό γάλα
250 γρ. φρέσκο βούτυρο (το οποίο έχετε αφήσει έξω από το ψυγείο, για να μαλακώσει)
20 γρ. φρέσκια μαγιά (Εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε 12 γρ. ξερή μαγιά.)
50 γρ. ζάχαρη
1 κ.γ. αλάτι
1 κρόκο αυγού για το άλειμμα των κρουασάν.

Τα σύνεργα κάνουν τον μάγειρα
Τοποθετήστε στον πάγκο της εργασίας σας:
Έναν πλάστη
Ένα μεγάλο μπολ
Ένα μικρό μπολ
Μία σπάτουλα
Μία πετσέτα ή λίγη μεμβράνη (για να σκεπάσετε το μπολ με τη ζύμη, προκειμένου η τελευταία να φουσκώσει)
Ένα φλιτζάνι ή το ειδικό δοχείο μέτρησης όγκου
Ένα ταψί μεσαίου ή μεγάλου μεγέθους
Αντικολλητική επιφάνεια ψησίματος SANITAS Teflon™.

βήματα:

1. Διαλύστε τη μαγιά στο χλιαρό γάλα, που έχετε βάλει στο μικρό μπολ. Αφήστε το μείγμα για μερικά λεπτά.
2. Στο μεγάλο μπολ ρίξτε το αλεύρι και προσθέστε τη ζάχαρη και το αλάτι.
3. Προσθέστε το γάλα με τη μαγιά. Αναμείξτε και σκεπάστε τη ζύμη με την πετσέτα ή με ένα κομμάτι μεμβράνης.
4. Αφήστε τη ζύμη να φουσκώσει σε ζεστό περιβάλλον από μισή έως μία ώρα.
5. Όταν η ζύμη είναι έτοιμη, την τοποθετείτε σε πάγκο εργασίας, τον οποίο έχετε προηγουμένως αλευρώσει.
6. Ανοίξτε με τον πλάστη τη ζύμη σε σχήμα παραλληλόγραμμου και πάνω της σκορπίστε κομματάκια από το 1/3 της ποσότητας του βουτύρου.
7. Διπλώστε τη ζύμη στα 3 και επαναλάβετε τη διαδικασία με το βούτυρο και το δίπλωμα για 4 φορες ακόμα.
8. Ζυμώστε και διπλώστε για μερικές ακόμα φορές, προκειμένου να απλωθεί ομοιόμορφα το βούτυρο.
9. Αφήστε και πάλι τη ζύμη σας να «ξεκουραστεί».

Πλάστε, ψήστε, τελειώσατε

- Σε ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια ανοίξτε και διπλώστε τη ζύμη σε φύλλο, επαναλαμβάνοντας την προηγούμενη διαδικασία για 3-4 φορές. Στο τέλος ανοίξτε ένα λεπτό φύλλο, πάχους περίπου μισού εκατοστού.
- Κόψτε το φύλλο σε φαρδιές λωρίδες και κάθε λωρίδα σε τρίγωνα. Κάθε τρίγωνο τυλίξτε το σε ρολό, ξεκινώντας από τη μεγάλη του πλευρά.
- Τοποθετήστε τα κρουασάν στην αντικολλητική επιφάνεια ψησίματος SANITAS Teflon™, την οποία έχετε ήδη τοποθετήσει στο ταψί σας, και αφήστε τα για 1-2 ώρες, προκειμένου να διπλασιαστεί ο όγκος τους.
- Αλείψτε τα κρουασάν με τον κρόκο αυγού.
- Αφού προθερμάνετε τον φούρνο στους 220°C, τοποθετήστε τα κρουασάν, χαμηλώνοντας τη θερμοκρασία στους 200°C, και ψήστε για 15-20 λεπτά.

Υλικά για ένα υγιεινό κρουασάν-σάντουιτς

Συνδυάστε μία ζωικής προέλευσης πρωτεΐνη – όπως βραστή ή καπνιστή γαλοπούλα, ζαμπόν ή, ακόμη καλύτερα, ένα κομμάτι βραστό ή ψητό κοτόπουλο, αποφεύγοντας έτσι τα αλλαντικά– με τυρί κασέρι ή οποιοδήποτε τυρί αρέσει στο παιδί σας, και οπωσδήποτε με κάποιο λαχανικό της αρεσκείας του: μαρούλι, λάχανο, ντομάτα ή αγγούρι. Νοστιμέψτε το σάντουιτς με λίγη μαγιονέζα, μουστάρδα ή με κάποιο ντιπ γιαουρτιού.

TIPS

- Μην ανοίξετε τον φούρνο κατά τα πρώτα 10 λεπτά του ψησίματος, γιατί τα κρουασάν θα «πέσουν» – κι εσείς κάνατε τόσο κόπο, για να φουσκώσουν!
- Προκειμένου να βοηθήσετε τη ζύμη να φουσκώσει, τον χειμώνα μπορείτε να βάλετε το σκεπασμένο μπολ σε φούρνο αναμμένο στους 25°-30°C.
- Καθώς το ζύμωμα και το πλάσιμο των κρουασάν είναι μια χρονοβόρα διαδικασία, μπορείτε να τη μοιράσετε σε δύο ημέρες: Το Σάββατο φτιάχνετε τη ζύμη και την κρατάτε στο ψυγείο και την Κυριακή πλάθετε και ψήνετε τα κρουασάν.

SARANTIS
Great brands for everyday

#olapioapla

Όλα πιο απλά

ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Με τις αντικολλητικές επιφάνειες **SANITAS Teflon™**,
ψήνεις **ξανά και ξανά** χωρίς να λερώνεις.

SANITAS
Καινοτομία που τη ζεις.

www.facebook.com/sanitas.greece

ΚΙΝΗΘΕΙΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΜΕ ΑΔΙΑΒΡΟΧΟ ΓΥΨΟ AQUACAST

Έχετε κάποιο κάταγμα εσείς ή το παιδί σας; Θα πρέπει να τοποθετηθεί γύψος ακινητοποίησης;Έχετε γύψο και δεν μπορείτε να κάνετε ντους, μπάνιο ή προπόνηση; Όχι πια. Ανεξάρτητα από την ηλικία σας και τη φυσική σας δραστηριότητα, το να έχετε έναν γύψο τον οποίο μπορείτε να βρέξετε θα κάνει μεγάλη διαφορά στην καθημερινότητά σας, κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής σας. Μη φοράτε κάλυμμα γύψου, τη στιγμή που δεν χρειάζεται! Το κάταγμα ενός οστού δεν είναι αστείο. Εάν θέλετε να μην ταλαιπωρείστε από τις συνέπειες ενός κλασικού γύψου, που σας απαγορεύει την επαφή με το νερό ή την εφίδρωση με τις καθημερινές σας ασχολίες, τότε σας προτείνουμε την τοποθέτηση γύψου που θα σας δημιουργήσει μια ευχάριστη εμπειρία. Ζητήστε από τον ιατρό σας να σας τοποθετήσει τον αδιάβροχο γύψο Aquacast, που θα σας επιτρέψει καλύτερη ποιότητα ζωής στην καθημερινότητά σας. Κάντε μπάνιο ή ντους ελεύθερα, χωρίς χρήση σακούλας ή προστατευτικού καλύμματος, και αθληθείτε ελεύθερα, χωρίς να ανησυχείτε για τον ιδρώτα ή την οσμή του γύψου, καθώς τον πλένετε ελεύθερα. Απαλλαγείτε από τη δυσοσμία και τον κνησμό του κλασικού γύψου, και χρησιμοποιήστε τον αδιάβροχο γύψο της AQUACAST.

Ενημερωθείτε στο www.aquacast.gr
ή καλέστε στο τηλ.: 210 2205916.

ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΗ ΜΑΛΑΚΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΑΠΟ ΤΗΝ A-DERMA

Η ανανεωμένη σειρά Exomega Control παρουσιάζει την επανάσταση στη μαλακτική φροντίδα του ξηρού δέρματος με τάση ατοπίας, από τη γέννηση. Η καινοτόμος τεχνολογία BIO-VECT «αγκαλιάζει» τα δραστικά συστατικά των μαλακτικών προϊόντων, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητά τους, με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής όλης της οικογένειας. Μαλακτική φροντίδα σε 3 υφές –γαλάκτωμα, κρέμα και βάλσαμο–, ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματος.
Με νέα πρακτική αντλία για εύκολη εφαρμογή.
Συνδυαστικά, προϊόντα υγιεινής σε πρακτικές συσκευασίες και υφή ελαίου ή τζελ, τα οποία ολοκληρώνουν την πλήρη καθημερινή φροντίδα που χρειάζεται το δέρμα με τάση ατοπίας.

Επισκεφθείτε μας στο www.aderma.gr
ή στο Facebook: adermagreece.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ RECORD PLASTICINE

Ο χώρος του εργοστασίου μας είναι ανοικτός για καθημερινές επισκέψεις, στη διάρκεια των οποίων τα παιδιά ωθούνται στη δημιουργία και την έκφραση!... Μέσα από το θεατρικό παιχνίδι απελευθερώνουν τη φαντασία τους, τολμούν, χαίρονται, ρισκάρουν, αλλά πάνω από όλα... διασκεδάζουν!!!...
Στη Record παράγουμε, από το 1952, χειροποίητη πλαστελίνη υψηλής ποιότητας με υλικά φιλικά προς το περιβάλλον, ελαχιστοποιούμε τα απόβλητα και ανακυκλώνουμε σωστά ό,τι δεν χρησιμοποιείται. Όλα τα προϊόντα της Record είναι μη τοξικά και φέρουν όλες τις απαραίτητες πιστοποιήσεις.

Μάθετε περισσότερα στο www.recordplasticine.com ή στο www.plasteline.gr
Facebook: Πλαστελίνη Record Plasticine.

ΜΟΥΡΟΥΝΕΛΑΙΟ MÖLLER'S ΑΠΟ ΤΗΝ APOLLONIAN NUTRITION: ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΜΙΚΡΟΥΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΟΥΣ

Το εξαιρετικής ποιότητας, παραδοσιακό μουρουνέλαιο MÖLLER'S (από το 1854!) είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για μικρούς και μεγάλους. Προσφέρεται σε 3 γεύσεις (φυσική, λεμόνι, φρούτα), αλλά και σε εύκολα καταπινόμενες κάψουλες.
Για τα παιδιά εκείνα που δυσκολεύονται να πιουν το μουρουνέλαιό τους, η καλύτερη εναλλακτική λύση είναι τα ζελεδάκια-ψαράκια MÖLLER'S, με ιχθυέλαιο πλούσιο σε φυσικά ωμέγα-3 και φυσική βιταμίνη D. Ακόμη και τα πιο δύσκολα παιδιά θα λατρέψουν τα ζελεδάκια-ψαράκια MÖLLER'S με γεύση πορτοκάλι-λεμόνι ή φράουλα.

Μάθετε περισσότερα στο τηλ.: 210 8100008
ή στο www.apolloniannutrition.gr.

MYPAIDI READERS CLUB

Αποκτήστε μια συνδρομή στο περιοδικό «myPaidi» και γίνετε μέλος μιας μεγάλης οικογένειας ενημερωμένων αναγνωστών, οι οποίοι επιζητούν έγκυρη και εμπεριστατωμένη ενημέρωση για όλα τα ζητήματα που αφορούν την υγεία, τη διατροφή και τη σωστή ανατροφή των παιδιών τους. Στείλτε μας τα στοιχεία σας και γίνετε μέλος εντελώς δωρεάν!

ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΟ ΚΟΥΠΟΝΙ ΜΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΟ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ ΣΤΗΝ THE MEDIA WORKSHOP Μ.ΕΠΕ, ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 294 & ΝΑΥΑΡΙΝΟΥ 27, 15232 ΧΑΛΑΝΔΡΙ, ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΔΕΙΞΗ «ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗΣ MYPAIDI». ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΣ ΑΠΟΣΤΕΙΛΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΣ ΣΤΟ FAX: 216 100 5127 Ή ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΣΤΟ info.tmworkshop@gmail.com.

Στοιχεία Συνδρομητή

Όνομα: ΟΝΟΜΑ .....

Επώνυμο: ΕΠΩΝΥΜΟ .....

Δ/νση: Οδός/Αριθμ./Τ.Κ./ Περιοχή ΟΔΟΣ ..... ΑΡΙΘ. ..... ΤΚ ..... ΠΕΡΙΟΧΗ .....

Τηλέφωνο Επικοινωνίας: ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ .....

Email: EMAIL .....

• Επιθυμώ να λαμβάνω το περιοδικό σε: ☐ έντυπη μορφή ☐ ηλεκτρονική μορφή

Υπογραφή

☐ **Δεν επιθυμώ να λαμβάνω έντυπο ή ηλεκτρονικό υλικό το οποίο αφορά σε ενημέρωση για εξελίξεις σχετικές με τους τομείς που πραγματεύεται το περιοδικό ή σε προωθητικές ενέργειες συνεργατών του περιοδικού.**

Η The Media Workshop διατηρεί βάση δεδομένων των συνδρομητών του περιοδικού με βάση το αρ. 7Α του Ν. 2472/1997 περί γνωστοποίησης τήρησης αρχείου και διατηρεί το δικαίωμα χρήσης των ονομάτων για τους σκοπούς του περιοδικού. Η The Media Workshop δεν πρόκειται να γνωστοποιήσει τα συγκεκριμένα στοιχεία σε τρίτους, χωρίς τη γραπτή συναίνεσή τους.

ΔΕΛΤΑ Advance

θεμέλιο ζωής

Όταν είσαι μαμά θέλεις να προσφέρεις στο μωρό σου ό,τι καλύτερο, ό,τι πιο θρεπτικό…εμείς οι άνθρωποι της ΔΕΛΤΑ ευχαριστούμε όλες τις μανούλες που εδώ και 20 χρόνια εμπιστεύονται στο ΔΕΛΤΑ Advance τη σωστή ανάπτυξη των μωρών τους.

Το ΔΕΛΤΑ Advance παρουσιάστηκε στην ελληνική αγορά το 2001 μετά από πολυετή μελέτη σε συνεργασία με την παιδιατρική κοινότητα, ως το **πρώτο ειδικά μελετημένο και κατάλληλα εμπλουτισμένο προϊόν με γιαούρτι για βρέφη**. Λόγω του καινοτόμου ειδικού σχεδιασμού του για τις ιδιαίτερα απαιτητικές διατροφικές ανάγκες των βρεφών και με την έγκριση του ΕΟΦ, επετράπη για **1η φορά στην Ελλάδα** η **εισαγωγή του γιαουρτιού στη βρεφική διατροφή από την ηλικία των 6 μηνών**.

Το ΔΕΛΤΑ Advance είναι σχεδιασμένο με βάση τα αυστηρά κριτήρια που θέτει η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), απολύτως σύμφωνα με την Ευρωπαική νομοθεσία για τις βρεφικές και παιδικές τροφές. Συνδυάζει τα οφέλη του γιαουρτιού με αυτά των φρούτων και δημητριακών σε μία σειρά προϊόντων χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας συμβάλλοντας από νωρίς στη διαμόρφωση υγειινών διατροφικών συνηθειών.

- Είναι εμπλουτισμένο με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως **γαλακτικό σίδηρο**, μία από τις πιο απορροφήσιμες μορφές σιδήρου, καθώς και με **βιταμίνες του συμπλέγματος Β**: Β6, νιασίνη και φολικό οξύ
- Παράγεται με ειδικά επιλεγμένες **ήπιες καλλιέργειες** κατάλληλες για το ευαίσθητο πεπτικό σύστημα των βρεφών
- Αποτελεί **φυσική πηγή ασβεστίου, Β12 και Β2**
- Περιέχει 2.5% λιπαρά, υψηλής διατροφικής αξίας πρωτεϊνες γάλακτος και απαραίτητους υδατάνθρακες σε μελετημένη ισορροπία ώστε να αποτελεί ένα υγιεινό συμπληρωματικό γεύμα χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας
- Τα φρούτα και τα δημητριακά έχουν επιλεχθεί με κριτήριο την **ευπεπτότητα** και το χαμηλό αλλεργιογόνο δυναμικό τους
- Δεν περιέχει πρόσθετα ούτε χρωστικές και συντηρητικά όπως απαιτεί η νομοθεσία των βρεφικών και παιδικών τροφών
- Με απαλή υφή και ήπια γεύση που αγαπάνε τα μωρά
- Παράγεται από **100% ελληνικό, φρέσκο γάλα ΔΕΛΤΑ**

από τον 6ο μήνα

FOX design _ photo: Kiriakos Kontadakis
ΑΤΤΙΚΟΠΑΡΚΟ
ζωολογικό πάρκο
2000 ζώα
290 είδη
ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΤΟ ΠΑΡΚΟ
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΤΕ ΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ
www.atticapark.com