

ΣΥΣΣΙΤΙΑ ΔΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΑΚΙΑ

Από την αρχή του 3ου έτους αλλάζει πλέον ο οργανισμός του παιδιού. Έχει όλα του τα δοντάκια. Ήμπορεί να φάγη στερεώτερη τροφή. Ξέφυγε από την άγκαλιά της μάννας του. Τρέχει ελεύθερα μέσα και έξω από το σπίτι. Έκτιθέται ως εκ τούτου σε μεγαλύτερους κινδύνους. Και γι' αυτό είναι αναγκαία κάποια επίβλεψη από οποιοδήποτε μεγαλύτερόν του. Στερήθηκε το γάλα της μητέρας του. Δεν έχει όμως άπολυτον ανάγκη και από άλλο γάλα. Όταν αυτό σπανίζει ως προορισθί μονον για τα μικρότερα. Δεν πρέπει όμως να του λειπή το ζωϊκόν λεύκωμα. Και δεν είναι δύσκολο να το αντικαταστήση. Αναλόγως του τόπου που ζή η οικογένεια θα είναι και τα είδη αυτά. Σε περιφέρειες που υπάρχουν σιτηρά και που συστηματικά καλλιεργείται η δονιθοκομία ένα έως δυο αυγά την ημέραν είναι αρκετά για να προσηθεύσουν εις το μικρό δ.τι του χρειάζεται. Μικροενοχλήσεις που καμιά φορά παρουσιάζονται δεν θα ληφθούν στις σημερινές περιστάσεις υπ' όψιν. Το λίπος του γάλακτος, δηλαδή το βούτυρον θα το αναπληρώση το λάδι, εν ανάγκη καρυδία, αμυγδαλά, λεπτοκάρα κλπ. Δεν περιέχει βέβαια αυτό βιταμίνες, η μάλλον πολύ λίγες αλλά μαζί με ένα κροκό ή ολίγο τυρί ή κασέρι όχι αποβουτυρωμένο συμπληρώνονται αι ελλείψεις. Διά τον λόγον αυτόν εις τας περιφέρειας τας κτηνοτροφικάς ή τακτική χρήσις τυρού είναι ικανή να προσδώση δ.τι χρειάζεται εις λεύκωμα και λίπος. Άλλού πάλι που δεν είναι δύσκολη η αλιεία, στα νησιά και τα παραθαλάσσια μέρη, το ψάρι, οποιοδήποτε, μικρό ή μεγάλο, παρασκευασμένο οποσδήποτε έστω και εις μικράν ποσότητα αντικαθιστά το γάλα, το κρέας, το τυρί. Εάν δε πάλι το παιδί έχη το εύτυχημα να περνά τις ημέρας του σε πόλι ή χωριό που εύρισκεται κρέας ή πουλερικά τόνον το καλλίτερον. Αυτά ψητά ή βραστά ή οποσδήποτε μαγειρευμένα δίνουν στο παιδί όλα τα στοιχεία που του είναι απαραίτητα.

Όταν όμως όλα αυτά δεν υπάρχουν, τότε ανάγκη να καταφύγουμε στις συντηρημένες τροφές. Λουκάνικα, μπακαλιόσους, ρέγγες, σαρόελες του βαρελιού, τόνοι, σολωμός περιέχουν δ.τι είναι αναγκαίον δια τη διατροφή, με τη προϋπόθεσι πάντοτε ότι πρέπει να παρασκευάζονται ώστε να χωνεύονται εύκολα, και να μη χάνεται τίποτε από τη θρεπτική τους ικανότητα. Αυτά όλα μαζί με ολοκληρωτικό ψωμί καλά ζυμωμένο και ψημένο ή και γαλέτα εν ανάγκη αποτελούν τροφή ικανή γ' ανταποκριθί ποδς όλες τις ανάγκες.

Υπάρχουν περιπτώσεις δυστυχώς που τίποτε από όλα αυτά τα είδη που έχουν ζωϊκό λεύκωμα δεν είναι διαθέσιμα. Τότε, Αναγκαζόμεθα να άσκησθούμε στο φυτικό λεύκωμα. Δεν έχει βέβαια την ίδια αξία και δυναμικότητα και πρέπει να φαγηθή εις μεγαλύτερη ποσότητα, αλλά πρό του άναποτρέπτον όλου ύποτασσομεθα. Τσιούτον υπάρχει σε όλα άνεκαισέτως τα όσπρια και σε αρκετά άσπονδια. Σε άλλα προϊόντα της γης πολύ ολιγώτερο. Αυτά όμως στα πρώτα έτη της παιδικής ηλικίας εάν δεν προετοιμασθούν όπως πρέπει άφ' ενός μόν προκαλούν ένοχλήσεις, άφ' έτερου δε δεν απορροφώνται εύκολα και χάνουν ένα μέρος της

σ.μοποίησης των υπό μορφήν πουρέδων έγγυάται κατά μέγα μέρος διε την ωφελιμότητά των. Όταν μάλιστα προστεθί και άρκετά λάδι γίνεται μια άρκετά τέλεια τροφή. Κυρίως κατά τη διάρκεια του χειμάνος ήμπορούν αυτά μόνον γ' αποτελέσουν το καθημερινόν έδεσμα του παιδιού. Εάν δε σ' όλα αυτά είναι εύκολο να διατεθούν και ψηρά καρπού καρυδία, αμυγδαλά, λεπτοκάρα, σόκια, σταφίδα αυξάνει και η ποικιλία και το εύγευστο των φαγητών.

Διά τα δυο τελευταία, τα σόκια και τη σταφίδα, πρέπει να έπιστηθί ιδιαίτέρως η προσοχή τόνον των γονέων άσων και των άρχών. Θα είναι αυτά ίσως τα προϊόντα εκείνα τα όποια δεν θα χασθούν κατά τους χειμερινούς μήνας. Υπό την μορφήν που πωλούνται εις την αγοράν, ή και βρασμένα και παρασκευασμένα ως μαρμελάδα ή κομπόστα μόνον τους ή με λίγο ψωμί θα αποτελέσουν τούλάχιστον δυο φορές την ημέραν εύλιπτον, εύγευστον και θρεπτικόν φαγητόν εις τα μικρά. Καθήκον των άρχών είναι να έντεινουν τις προσπάθειές των ώστε και εύκολα από τον πώλιν κόσμον να εύρίσκωνται και προσιτά εις το βολάντιον και των πτωχότερων τάξεων. Ολίγα χόρτα και όλιγα φρούτα φρέσκα (πορτοκάλια, μανδρινάρια τον χειμάνον) συμπληρώνουν τας ελλείψεις.

Κάθε γονεύς όφειλει μέσα στη μεγάλη ποικιλία αυτή, αναλόγως του τόπου που διαμένει και σύμφωνα με τα μέσα που διαθέτει, να φροντίζη άφ' ενός μόν να έξευρίσκη μερικά από τα είδη αυτά κατά το παρόν, άφ' έτερου δε να άποθηκεύση για τον χειμάνον εκείνα τα τρόφιμα που στην αγοράν υπάρχουν χωρίς περιορισμούς και συγκρούως εύκολα και χωρίς βλάβην και ζημίας διατηρούνται. Θα υπάρξουν όμως και οικογένειες οι όποιες στερούνται των μέσων να προσηθεύθουν από τώρα τα χρήσιμα, και άλλες πάλι πολλές που δια την έλλειψη κόσμου ύλης δεν ήμπορούν τίποτε να παρασκευάσουν στο σπίτι τους. Κάποιος όφείλει να φροντίζη γι' αυτές. Και αυτός ο κάποιος είναι η πολιτεία βραβευμένη από διάφορες οργανώσεις.

Να οργανωθούν κέντρα παρασκευής και διανομής συσσιτίων ειδικώς για τα παιδάκια από 3—6 έτων. Λειτουργούν σημερα τόνον έδω άσων και σε διάφορες άλλες πόλεις παιδικά σταθμοί. Έκει φοιτούν ώρισμένα παιδάκια διακόουσ της ημέρας και άπολαμβάνουν 2—3 φαγητά. Το πρόγραμμα είναι γνωστό: Το συσσίτιο μελετημένο. Αυτό να επεκταθί σε όσον το δυνατό μεγαλύτερο αριθμό. Η φοιτήσις εις αυτά να περιορισθί μόνον εις τον απαιτούμενο καιρο δια ένα φαγητόν ζεστόν. Και κατά την διάρκεια της ημέρας να γίνη έναλλαγή των διαφόρων ομάδων άσων 2 ώρας. Θα δυσανασητήσουν ίσως οι γονείς εκείνων που παρομένουν καθ' όλην την ημέραν. Άλλά στην εποχή την σημερινή δεν έπιτρέπεται να υπάρχουν προνομιοχούοι. Άκκοδοκίατα χορήγησις και περιβαλως θα άνακουφίση το πολύ πλήθος όχι μόνον υλικώς αλλά και ήθικώς.

Δεν είναι δε απαραίτητον να παρέχωνται όλα δωρεάν. Σήμερα άπο μερικάς έρευνας που έκανα έπίστηθη ότι το χρήμα δεν σπανίζει περισσότερο από άλλοτε.



Handwritten notes and signatures in Greek, including the name 'ΑΘΗΝΑΙ' and various illegible signatures and dates.