

ΣΥΣΣΙΤΙΑ ΔΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΑΚΙΑ

4

ΑΡΘΡΟ ΤΟΥ κ. ΑΠ. ΔΟΞΙΑΔΗ

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 μάνας του. Τρέχει ελεύθερα μέσα και έξω από το σπίτι. Έκτιθεται ως εκ τούτου σε μεγαλύτερους κινδύνους. Και γι' αυτό είναι αναγκαία κάποια επίδραση από οποιονδήποτε μεγαλύτερόν του. Στερήθηκε το γάλα της μητέρας του. Δεν έχει όμως άπολυτον ανάγκη και από άλλο γάλα. Όταν αυτό σπανίζει ως προορισθι μόνον για τα μικρότερα. Δεν πρέπει όμως να του λείπει 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 προμηθεύσουν εις το μικρό ό,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 λard, εν ανάγκη καρυδιά, αμυγδαλά, λεπτοκάρα κλπ. Δεν περιέχει βέβαια αυτό διαταίνεις, η μάλλον πολύ λίγες αλλά μαζί με ένα κοκκό ή λίγο τυρί ή κασέρι όχι αποδουρωμένο συμπληρώνονται αι ελλείψεις. Διά τον λόγον αυτόν εις τας περιφέρειας τας κτηνοτροφικάς η τακτική χρήσις τυρού είναι ικανή να προσδώση ό,τι χρειάζεται εις λεύκωμα και λίπος. Άλλού πάλι που δεν είναι δύσκολη η αλιεία, στα νησιά και τα παραθαλάσσια μέρη, το ψάρι, οποιονδήποτε, μικρό ή μεγάλο, παρασκευασμένο όπωςδήποτε 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 όπωςδήποτε 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, μπακαλιάους, ρέγγες, σαρόελλες του βαρελιού, τόνοι, σωλμός περιέχουν ό,τι είναι αναγκαίον διά 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 άσκεσθούμε στο φυτικό λεύκωμα. Δεν έχει βέβαια την ίδια αξία και δυναμικότητα και πρέπει να φαγωθή εις μεγαλύτερη ποσότητα, αλλά πρό του άναποτρέπτου όλου υποτασσόμεθα. Τοιούτον υπάρχει σε όλα ανεξαιρέτως τα σπορία και σε αρκετή αφθονία. Σε άλλα προϊόντα της γης πολύ ολιγώτερο. Αυτά όμως στα πρώτα έτη της παιδικής ηλικίας εάν δεν προετοιμασθούν όπως πρέπει άφ' ενός μόνον προκαλούν ενοχλήσεις, άφ' έτερου δε δεν απορροφώνται εύκολα και χάνουν ένα μέρος της

σ.μοποίησις των υπό μορφήν πουρέων εγγύεται κατά μέγα μέρος δις την ωφελιμότητά των. Όταν μάλιστα προστεθή και αρκετό λάδι γίνεται μια αρκετά τέλεια τροφή. Κυρίως κατά τη διάρκεια του χειμώνας ήμπορούν αυτά μόνον γ' αποτελέσουν το καθημερινόν εδεσματολόγιον του παιδιού. Εάν δε σ' όλα αυτά είναι εύκολο να διατεθούν και ξηροί καρποί κορυδιά, αμυγδαλά, λεπτοκάρα, σόκια, σταφίδα αύξάνει και η ποικιλία και το ευγευστο των φαγητών.

Διά τα δυο τελευταία, τα σόκια και τη σταφίδα, πρέπει να έπιστηθι ιδιαίτέρως η προσοχή τόνον των γονέων όσον και των αρχών. 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 εύληπτον, εύγευστον και θρεπτικόν φαγητόν διά τα μικρά. Καθήκον των αρχών είναι να εντείνουν τις προσπάθειες των ώστε και εύκολα από τον πολλόν κόσμον να εύρισκωνται και προσιτά εις το βολάντιον και των πτωχότερων τάσεων. Ολίγα χόρτα και όλιγα φρούτα φρέσκα (πορτοκάγια, μανδρινία τον χειμώνα) 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 μόνον να εξευρίσκη μερικά από τα είδη αυτά κατά το παρόν, άφ' έτερου δε να άπορηκύνση για τον χειμώνα εκείνο τα τρόφιμα που στην αγοράν υπάρχουν χωρίς περιορισμούς και συγκρόνως εύκολα και χωρίς βλάβην και ζημίας διατηρούνται. Θα υπάρξουν όμως και ριζογόνειες οι όποιες στερούνται των μέσων να προμηθευθούν από τώρα τα χρήσιμα, και άλλες πάλιν πολλές που διά την έλλειψη κόστους ύλης δεν ήμπορούν τίποτε να παρασκευάσουν στο σπίτι τους. Κάποιος όφειλει να φροντίζη γι' αυτές. Και αυτός ο κάποιος είναι η πολιτεία διαβουλευμένη από διάφορες οργανώσεις.

Να οργανωθούν κέντρα παρασκευής και διανομής συστάτων ειδικώς για τα παιδάκια από 3—6 έτών. Λειτουργούν σήμερα τόνον έδω όσον και σε διάφορες άλλες πόλεις παιδικοί σταθμοί. Έκει φοιτούν ώρισμένα παιδάκια διακόουσ της ημέρας και απολαμβάνουν 2—3 φαγητά. Το πρόγραμμα είναι γνωστό. Το συστάτιο μελετημένο. Αυτό να επεκταθή σε όσον το δυνατό μεγαλύτερο αριθμό. Η φοιτήσις εις αυτά να περιορισθι μόνον εις τον απαιτούμενο καιρό δια ενα φαγητόν ζεστόν. Και κατά την διάρκεια της ημέρας να γίνη εναλλαγή των διαφόρων ομάδων ανά 2 ώρας. Θα δυσανασχετήσουν ίσως οι γονείς εκείνων που παρευμένουν καθ' όλην την ημέραν. Άλλά στην εποχή την σημερινή δεν έπιτρέπεται να υπάρχουν προνομιοχόοι. Ακριβοδικαία χορήγησις και περίθαλψις θα άνακουφίση το πολύ πλήθος όχι μόνον υλικώς αλλά και ήθικώς.

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



Handwritten notes and signatures in Greek, including the word "ΑΘΗΝΑΙ" and various illegible signatures and dates.