

Ο πιο καλός ο μαθητής...

Ας υποθέσουμε ότι υπήρχε στα σχολεία ένα «μάθημα διατροφής», με σκοπό να βελτιώσει τη «διατροφική ευφυΐα» όσων το παρακολουθούν. Μ? άλλα λόγια να αυξήσει το διατροφικό τους «πνευματικό πηλίκο», το «food IQ». Ποιος θα ήταν σ? αυτή την τάξη ο καλός ο μαθητής; Τι χαρακτηριστικά θα έπρεπε να έχει για να πάρει «10 με τόνο»;



Ο καλός μαθητής της διατροφής έχει 2 χαρακτηριστικά: Γνωρίζει ποιο είναι το «έξυπνο φαγητό» και τρώει «έξυπνο φαγητό». Δηλαδή και «ξέρει» και «κάνει», και «ξέρει τι κάνει» συνδυάζοντας τη γνώση με την πράξη, γιατί το ένα χωρίς το άλλο δεν είναι αρκετό. Η γνώση από μόνη της δεν είναι δύναμη. Η εφαρμοσμένη γνώση είναι! Πόσο καλό μου κάνει να ξέρω ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι υγιεινά αν δεν τρώω ποτέ; Τι νόημα έχει να ξέρω ότι το μπρόκολο είναι γεμάτο βιταμίνες αν δεν το βάζω στο στόμα μου; Το συμπέρασμα είναι αυτονόητο: αυτά που μαθαίνουμε, πρέπει και να τα εφαρμόζουμε. Για να είμαστε «διατροφικά έξυπνοι» δεν αρκεί να γνωρίζουμε ποιο είναι το «έξυπνο φαγητό»? Πρέπει και να το τρώμε!