

# Εργαλεία για Διατροφική Εκπαίδευση



Είμαι από τα παιδιά που μεγάλωσαν με πολύ junk food. Ξέρω το σημαίνει να είσαι υπέρβαρος και ξέρω τι σημαίνει να σιχαίνεται ένα παιδί τις σαλάτες και να τρελαίνεται για πατατάκια και σοκολάτα. Το ξέρω επειδή έτσι ήμουν κι εγώ! Ξέρω επίσης πόσο δύσκολο ήταν να αλλάξω και να επαναπρογραμματίσω το μυαλό μου για να ζητάει υγιεινά τρόφιμα.

Μέχρι τα φοιτητικά μου χρόνια θα μπορούσα να πω πως ήμουν εθισμένος στο junk food. Στα φοιτητικά μου χρόνια κατάλαβα πόσο μεγάλη σημασία παίζει η διατροφή σε κάθε τομέα της ζωής και αποφάσισα να εντρυφήσω όσο περισσότερο μπορούσα σε αυτό το θέμα.

Ανακαλύπτοντας πράγματα που άλλαξαν με άλλαξαν ολοκληρωτικά τον τρόπο που σκέφτομαι, αποφάσισα να αφιερώσω τη ζωή μου εμπνέοντας και καθοδηγώντας κι άλλους σε αυτό το δρόμο της υγείας, της ευεξίας και της θετικής ενέργειας.

Τα διπλώματα διατροφολογίας, εκπαιδευτικής ψυχαγωγίας, οργάνωσης προγραμμάτων αγωγής υγείας, τεχνολογίας τροφίμων αλλά και τα πολλά εκπαιδευτικά σεμινάρια σύγχρονης ψυχολογίας με βοήθησαν να δημιουργήσω ένα σημαντικό υπόβαθρο πάνω στο οποίο έχτισα τις τεχνικές και πρακτικές που χρησιμοποιούμε στα προγράμματά μας.

Πρώτα είχα την εμπειρία της προσωπικής αλλαγής, μετά έμαθα τα τεχνικά της δικής μου αλλαγής και στη συνέχεια συνδύασα την προσωπική εμπειρία με τη γνώση για να βοηθήσω κι άλλους ανθρώπους να πετύχουν το ίδιο.

Αν και δουλεύω και με ενήλικες, το βάρος μου το ρίχνω σε παιδιά επειδή εκεί η ενέργεια που δαπανώ έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο και αποτέλεσμα. Οι μεγάλοι δύσκολα αλλάζουν και για αυτό επιλέγω να δουλεύω μόνο με πραγματικά αποφασισμένους που έχουν αντιληφθεί πόσο

ολοκληρωτικά μπορεί να αλλάξει η ζωή τους αν αλλάξουν την διατροφή και τον τρόπο σκέψης τους.

Ξέροντας από πρώτο χέρι τις αρνητικές επιπτώσεις της κακής διατροφής και έχοντας την προσωπική ιστορία αλλαγή προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, έγινε σκοπός της ζωής μου να αυξήσω την διατροφική ευφυΐα του κόσμου και να βοηθήσω τους άλλους να κάνουν αλλαγές που θα βελτιώσουν κάθε τομέα της ζωής τους.

Τώρα πια ρίχνω το βάρος μου στα παιδιά επειδή εκεί η ενέργειά μου έχει το μεγαλύτερο αντίκτυπο. Θέλω να βοηθήσω τα μικρά παιδιά να βάλουν στη ζωή τους την υγιεινή διατροφή για να μη χρειαστεί να περάσουν όσα πέρασα εγώ. Όσο πιο νωρίς γνωρίσουν τα οφέλη της έξυπνης διατροφής τόσο πιο εύκολο είναι να το κάνουν τρόπο ζωής.

Αν χρειαστεί να φτάσουν και αυτά στα 20, θα είναι όσο δύσκολο ήταν και για μένα να κάνω αυτή την αλλαγή, και φοβάμαι ότι πολλά δεν θα τα καταφέρουν. Αν ξεκινήσουν όμως από μικρά το ποσοστό επιτυχίας είναι πολύ μεγαλύτερο.

Αυτό το λέω με σιγουριά επειδή έχω ήδη ζήσει από πρώτο χέρι τα οφέλη της **διατροφικής διαπαιδαγώγησης**. Στα προγράμματά μας βλέπω πολύ αισιόδοξα αποτελέσματα και η θετική ανταπόκριση στα μηνύματά μας είναι πολύ ενθαρρυντική. Αυτό είναι που ουσιαστικά μας δίνει τη δύναμη να συνεχίσουμε.

Έχω δουλέψει πολύ με παιδιά σε προσκοπικές κατασκηνώσεις, εκδηλώσεις, επισκέψεις σε σχολεία κλπ. Έχουμε κάνει πάνω από 300 Μουσικομαγειρικές παραστάσεις και κάθε φορά νιώθω προσωπικά ότι αλλάζουμε τα παιδιά προς το καλύτερο. Αυτή είναι μία πολύ σημαντική ηθική επιβράβευση που μου δίνει δύναμη να συνεχίσω.

Με το νέο βιβλίο βιβλίο που μόλις κυκλοφορήσαμε προσπαθούμε να «πολλαπλασιάσουμε» τα οφέλη αυτή της δραστηριότητας και να βοηθήσουμε ακόμα πιο

Στο νέο βιβλίο με τίτλο **ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ** αποτυπώνεται όλη η φιλοσοφία της παράστασης. Όλα όσα τα παιδιά ακούνε εκεί, μπορούν να τα πάρουν μαζί τους στο σπίτι για να τα μελετήσουν με τους γονείς και να μπορούν όχι μόνο να τα εφαρμόζουν αλλά και να τα μεταδίδουν στους άλλους.

Πρόκειται για ένα βιβλίο «εργαλείο» εκμάθησης αρχών έξυπνης διατροφής και Υγιεινής Μαγειρικής. Περιέχει απλές Συμβουλές και Νόστιμες Συνταγές και ένα **μουσικό CD** με νόστιμα φαγητοτράγουδα του Ευτύχη που θα εμπνεύσουν μικρούς και μεγάλους για να βελτιώσουν τη διατροφή τους και να μπουν στην κουζίνα με μαγειρικές διαθέσεις!

Το CD με τα τραγούδια είναι ένα εκπληκτικό εργαλείο για να ξαναζούνε τα παιδιά τις στιγμές της παράστασης. Είναι ένα εργαλείο που τους μεταδίδει θετικά μηνύματα με έναν πολύ ψυχαγωγικό και ευχάριστο τρόπο. Επειδή όπως λέω, η μουσική είναι και αυτή συστατικό σε συνταγές, τα τραγούδια είναι απαραίτητα για να πετύχουν κάποιες από τις συνταγές του βιβλίου!

Ο στόχος μου με την παράσταση και το βιβλίο/CD είναι όλα τα παιδιά να γίνουν αγγελιοφόροι θετικής ενέργειας. Το βιβλίο έχει σκοπό να εκπαιδεύσει τα μικρά παιδιά να τρέφονται υγιεινά αλλά και να σκέφτονται θετικά. Εκτός αυτού το βιβλίο αυτό μπορεί να αποτελέσει εξαιρετικό εργαλείο στα χέρια γονιών και εκπαιδευτικών που θέλουν να μεταδώσουν στα παιδιά θετικά

μηνύματα διατροφής με έναν πολύ απλό, κατανοητό και ψυχαγωγικό τρόπο.

Αν έχεις παρακολουθήσει **ζωντανά** τα Μουσικομαγειρέματα, σίγουρα ξέρεις πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή στη ζωή μας και πως μπορεί να επηρεάσει τα όνειρά μας και το μέλλον μας. Όταν έχεις τις κατάλληλες γνώσεις, μπορείς να τραφείς νόστιμα, υγιεινά και οικονομικά ώστε να έχεις την δύναμη και την ενέργεια για να πετύχεις αυτό που ζητάς.

[Πάτα εδώ για να παραγγείλεις το βιβλίο!](#)

### Με αυτό το βιβλίο:

- Θα αγαπήσεις τη μαγειρική,
- Θα ανακαλύψεις πολλά για τη σωστή διατροφή.
- Θα αναγνωρίσεις το πρώτο το βήμα που αλλάζει τα πάντα
- Θα μάθεις να μαγειρεύεις νόστιμα απλά φαγητά.
- Θα διαβάσεις τα 3 θεμέλια της θετικής ενέργειας.
- Θα αντιληφθείς ότι η διατροφική σοφία σημαίνει γνώση και πράξη.
- Θα διαβάσεις τον δεκάλογο της έξυπνης διατροφής.
- Θα ανακαλύψεις πως να βάλεις καλές συνήθειες στη ζωή σου.
- Θα διασκεδάσεις ακούγοντας τα νοστιμότατα φαγητοτράγουδα του CD!



Νιώθω πως σε αυτόν τον αγώνα είμαστε όλοι μαζί και ο σκοπός είναι κοινός: Να δούμε ένα καλύτερο αύριο για όλους μας. αυτό θα το πετύχουμε αν δώσουμε στη νέα γενιά τα κατάλληλα εφόδια.

Αν έχετε δει τα **Μουσικομαγειρέματα**, τότε αυτό το βιβλίο/CD πρέπει να φτάσει στα χέρια σας, ώστε να μπορείτε σε καθημερινή βάση να ζείτε τη φιλοσοφία που μεταδίδει. Αν δεν έχετε δει τα Μουσικομαγειρέματα, είναι καλό να απκτήσετε το βιβλίο ώστε να μη χρειαστεί να περιμένετε μέχρι κάποια ζωντανή παράσταση για να επωφεληθείτε από όλα αυτά!

Αν και ζούμε σε δύσκολες εποχές, θα ήθελα να δεις το κόστος του βιβλίου σαν μία **επένδυση**. Μία επένδυση στην διατροφική εκπαίδευση σου, και της οικογένειάς σου. Τι αξία θα είχε για σένα το να αλλάξεις κάποιες διατροφικές συνήθειες προς το καλύτερο; Με το σχέδιο δράσης αυτού του βιβλίου

μπορείς να το πετύχεις.. Είμαι σίγουρος για αυτό επειδή και εγώ έτσι ξεκίνησα αλλά και πολλοί άλλοι που έφτασαν στην αλλαγή ακολουθώντας αυτή τη φιλοσοφία!

[Πάτα εδώ για να παραγγείλεις το βιβλίο!](#)

Καλή δυναμη

φιλιά πολλά