

Τα Μουσικομαγειρέματα στο Περισκόπιο!

Παρουσίαση για τα ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ στο περιοδικό ΠΕΡΙΣΚΟΠΙΟ της Κύπρου από την Στέλλα Παπά.



Με βάση μεγάλο αριθμό ερευνών που έγιναν στην Κίνα, ένα μεγάλο ποσοστό παιδιών είναι παχύσαρκα ή υπέρβαρα και έχουν αδυναμία στα junk food, στα πατατάκια, τις σοκολάτες, τα παγωτά κ.λπ. Επιπλέον, αρκετά παιδιά είναι αγίγνωστα, κάποια έχουν ανεξήγητη χοληστερόλη και κάποια υψηλή αρτηριακή πίεση λόγω μεγάλων βαρών. Ακόμα πολλά από αυτά τα παιδιά έχουν κίνδυνο να παραμείνουν υπέρβαρα και στην εφηβεία και στην ενήλικη ζωή τους. Αν γίνει αυτό, όμως, οι συνέπειες στο επίπεδο υγείας τους θα είναι πολλές και σοβαρές. Θα ήταν καλό όσο είναι ακόμα μικρά τα παιδιά να τα βοηθήσουμε να αλλάξουν διατροφικές συνήθειες. Πρέπει, από μικρά να τους μάθουμε τα οφέλη της εξυγιαντικής διατροφής για να μπορέσουν πιο εύκολα να το κάνουν τρόπο ζωής. Όσο πιο μικρά τόσο πιο μεγάλο το ποσοστό επιτυχίας. Ένα μεγάλο βήμα σε αυτή την προσπάθεια κάνει ο Εντέιχς Μπέιτσερ.

Στέλλα Παπα

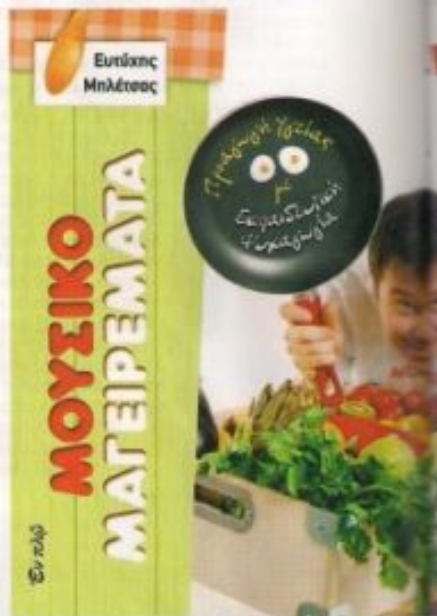
Μουσικομαγειρέματα



Ο Ευτύχης μέσα από μουσικομαγειρικές παραστάσεις που δίνει σε σχολεία, πορροσκοπία, κατασκηνώσεις κ.λπ. προσπαθεί να διδάξει στα παιδιά πόσο ολοκληρωτικά μπορεί να αλλάξει η ζωή τους, αν αλλάξουν τη διατροφή και τον τρόπο σκέψης τους.

Ο ίδιος δηλώνει: «Ξέροντας από πρώτο χέρι τις αρνητικές επιπτώσεις της κακής διατροφής και έχοντας την προσωπική ιστορία αλλαγής προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, έγινε σκοπός της ζωής μου να αυξήσω τη διατροφική ευ-

φύια του κόσμου και να βοηθήσω τους άλλους να κάνουν αλλαγές που θα βελτιώσουν κάθε τομέα της ζωής τους». Τονίζει ακόμα ότι θέλει να βοηθήσει τα μικρά παιδιά να βάλουν στη ζωή τους την υγιεινή διατροφή για να μη χρειαστεί να περάσουν όσα πέρασε εκείνος. Γιατί όπως ο ίδιος λέει ως εφηβος υπήρξε παχύσαρκος και έγινε είκοσι χρονών να καταλάβει πως όμα έχεις τις κατάλληλες γνώσεις για τη διατροφή, μπορείς να τραφείς νόστιμα, υγιεινά και οικονο-



μικά ώστε να έχεις τη δύναμη και την ενέργεια για να πετύχεις αυτό που ζητάς.

Μέσα από τις μουσικομαγειρικές του παραστάσεις, ο ίδιος ζει από πρώτο χέρι τα οφέλη της διατροφικής διαπαιδαγωγικής των παιδιών. Σε αυτά τα προγράμματα που κάνει υπάρχει πολύ θετική ανταπόκριση. Τα παιδιά, απορροφούν κάθε πληροφορία πολύ εύκολα. Θέλουν πραγματικά να αλλάξουν. Είναι όμως δύσκολο να γυρίσει όλα τα παροσκοπία, όλες τις κατασκηνώσεις κ.λπ. Ακόμα μέσα από μια μουσική παράσταση για την υγιεινή διατροφή, τα παιδιά δεν μπορούν να μάθουν τα πάντα και είναι δύσκολο να συγκρατήσουν όλες τις πληροφορίες με το να τις ακούσουν μόνο μια φορά.

Ετσι λοιπόν ο Ευτύχης εκδίδει



ΒΙΒΛΙΟ - CD

το βιβλίο του ΜΟΥΣΙΚΟΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ στο οποίο αποτυπώνει όλη τη φιλοσοφία της παράστασης. Ο ίδιος τονίζει πως μέσα από το βιβλίο, αλλά και τις παραστάσεις θέλει να διδάξει στα παιδιά το πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή στη ζωή μας και πως μπορεί να επηρεάσει τα ό-

Ο ίδιος ο Ευτύχης δηλώνει πως 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 πώς να βάλεις καλές συνήθειες στη ζωή σου.
- Θα διασκεδάσεις ακουώντας τα ναστιμώτατα φαγητοτάγρουδα του CD!



Ευτύχης
Μπλέτσας

νειρά μας και το μέλλον μας. Διαβάζοντάς τα, τα παιδιά θα μπορέσουν να αφομοιώσουν καλύτερα όλα τα μυστι-

κά της σωστής διατροφής, θα τα μεταφέρουν στο σπίτι τους, θα τα συζητήσουν με τους δικούς τους και θα μπορέσουν να τα εφαρμόσουν.

Είναι ένα βιβλίο που μεταδίδει στα παιδιά θετικά μηνύματα διατροφής με έναν πολύ απλό, κατανοητό και ψυχαγωγικό τρόπο. Προσπαθεί να κάνει τα παιδιά αγγελοφόρους θετικής ενέργειας, να τα εκπαιδεύσει να τρέφονται υγιεινά, αλλά και να σκέφτονται θετικά.

Πηγή : <http://bletsas.gr/nombook-info>

ΠΕΡΙΣΚΟΠΙΟ 17