10 Νοεμβρίου 2020

Στο «χωριουδάκι του Νοστιμούλη» ξέρουν από σωστή διατροφή

/ Γενικά Θέματα

Ένα βιβλίο από τη Διατροφολόγο, με Ειδίκευση στη Δημόσια Υγεία και Διατροφή,

Ιωάννα Δ. Μασούρα για μικρούς και μεγάλους

Τι καλύτερο από ένα παραμύθι για να διδάξει σε παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς, πόσο σημαντική είναι η σωστή διατροφή; Η διατροφολόγος Ιωάννα Δ. Μασούρα, ονειρεύτηκε και μετέφερε στο χαρτί μια όμορφη ιστορία, την οποία διηγείται μέσα από τις σελίδες του παραμυθιού «Το χωριουδάκι του Νοστιμούλη». Η ιδέα για το παραμύθι ξεκίνησε λίγα χρόνια πριν, με αφορμή πάντα την αγάπη της συγγραφέως για την υγιεινή διατροφή και τα παιδιά. Σημαντικό ρόλο στην απόφαση για τη συγγραφή του παραμυθιού, έπαιξαν επίσης οι επισκέψεις που πραγματοποίησε σε νηπιαγωγεία και σχολεία, με αφορμή την ιδιότητά της, οι οποίες αποτέλεσε και έμπνευση για το παραμύθι. «Αντιλήφθηκα πόσο σημαντικό είναι να ενθαρρύνουμε τα παιδιά, να τρώνε υγιεινά και να αθλούνται από μικρή ηλικία», αναφέρει η ίδια.

Πώς σκοπεύει να το πετύχει; Μέσω της ιστορίας του σεφ Νοστιμούλη, με την οποία μπορεί να ταυτιστεί ένα παιδί, να διασκεδάσει και ταυτόχρονα να εμπλουτίσει τις γνώσεις του γύρω από τις σωστές διατροφικές συνήθειες. Μικροί και μεγάλοι θα ταξιδέψουν στο χωριουδάκι του Νοστιμούλη, που είναι γεμάτο όμορφες εικόνες, μυρωδιές και γεύσεις. Οι κάτοικοι του χωριού ζούσαν αρμονικά και τρέφονταν με ό,τι τους πρόσφερε η γη και τα ζώα τους, ώσπου μια κινητή καντίνα που πουλούσε μόνο προ-μαγειρεμένο φαγητό θα γίνει η αιτία να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες.

Την εικονογράφηση του βιβλίου ανέλαβε η Κύπρια «animator» και εικονογράφος Άννα Στυλιανίδου η οποία λατρεύει να ζωντανεύει ιστορίες με την τέχνη της. Την επιμέλεια του κειμένου έχει η Δρ. Άννα Χαραλαμπίδου, επίκουρη καθηγήτρια γλωσσολογίας στο πανεπιστήμιο Middlesex στο Λονδίνο και την επιμέλεια της έκδοσης η Μαρία Κωνσταντίνου που δραστηριοποιείται στον τομέα των γραφικών τεχνών και της διαφήμισης εδώ και δύο σχεδόν δεκαετίες.

Στόχος και επιθυμία της δημιουργού είναι το παραμύθι αυτό να παροτρύνει τους αναγνώστες και ακροατές προς τον δρόμο της υγιεινής διατροφής. Θα μπορούσε επιπλέον να γίνει ένα εκπαιδευτικό «εργαλείο» για την κατανόηση της σωστής διατροφής, για καλή υγεία. Άλλωστε η ίδια έχεις ως αρχή το απόφθεγμα του Ιπποκράτη «η τροφή σου το φάρμακο σου», μιας κι η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη και αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων υγείας.

Περισσότερα μπορείτε να μάθετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης NutriLife by Ioanna Masoura στο Facebook και nutrilife_ioannamasoura στο Instagram.

Βιογραφικό σημείωμα συγγραφέα

Η Ιωάννα Δ. Μασούρα, είναι πτυχιούχος Διατροφής κι Επιστήμης Τροφίμων (University of Reading), με μεταπτυχιακό στη Δημόσια Υγεία και Διατροφή (University of Southampton) στο Ηνωμένο Βασίλειο. Στο γραφείο της παρέχει διατροφική εκπαίδευση κι υποστήριξη σε άτομα όλων των ηλικιών, που επιθυμούν να εδραιώσουν σωστές συνήθειες για καλύτερη υγεία. Μεταξύ άλλων συμβουλεύει επιχειρήσεις, ώστε να εξελίξουν τις συνταγές των προϊόντων τους, προσφέροντας πιο υγιεινές επιλογές στους πελάτες τους. Πραγματοποιεί επίσης παρουσιάσεις σε εταιρείες κι οργανισμούς, με θέματα γύρω από τη διατροφή και αρθρογραφεί σε έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα. Διοχέτευσε το πάθος της για την υγιεινή διατροφή των παιδιών, στον σχεδιασμό ενός εκπαιδευτικού προγράμματος, που ενθαρρύνει τα παιδιά να εξερευνήσουν μέσω ποικίλων δραστηριοτήτων τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της άσκησης στη ζωή τους. Σε συνεργασία με διάφορους

φορείς, διοργανώνει εργαστήρια μαγειρικής για παιδιά κι ανοικτές συζητήσεις με γονείς, για την υγιεινή διατροφή.

Πηγή: cyprusnews.eu