

ΑΝΘΟΥΛΑ ΣΠ. ΜΠΑΚΟΛΗ

### Παιδική παραδοσιακή διατροφή\*

**ΠΕΡΙΛΗΨΗ:** Στη μελέτη εξετάζονται τα είδη της παιδικής παραδοσιακής διατροφής στον ελλαδικό χώρο, όπως προκύπτουν κυρίως από τα χειρόγραφα του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών. Πιο συγκεκριμένα, αναλύεται η διατροφή στις διάφορες περιόδους ανάπτυξης του βρέφους και του παιδιού, καθώς και κατά τις περιόδους της νηστείας και των εορτών. Η παιδική παραδοσιακή διατροφή συνδέεται με οικονομικούς και κοινωνικούς παράγοντες, καθώς και με δοξασίες και δεισιδαιμονίες. Τέλος, υπογραμμίζεται η σημασία της για την αγωγή και την ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού.

Η παραδοσιακή διατροφή, στην οποία εντάσσεται και η παιδική παραδοσιακή διατροφή, είναι λίγο πολύ κοινή στη βάση της στα αστικά κέντρα και στην ύπαιθρο μέχρι και τη δεκαετία του 1950. Από τότε, με τη χρήση του ηλεκτρισμού στη συντήρηση των τροφίμων και στη μαγειρική, με τις νέες δυνατότητες στη διακίνηση ανθρώπων και προϊόντων και με την άνοδο του βιοτικού επιπέδου, η παραδοσιακή διατροφή άρχισε να μεταβάλλεται με αργούς μεν αλλά

---

\* Ανακοίνωση που παρουσιάστηκε στα πλαίσια του Συμποσίου Λαογραφίας «Οι ελληνικές τοπικές μαγειρικές» (Καλλιτεχνικό Καφενείο Πολιτιστικού Κέντρου Δίου, 28-6-2000). Εκφράζω τις θερμές μου ευχαριστίες στην κυρία Αικατερίνη Πολυμέρου – Καμηλάκη, Διευθύντρια του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών, για την υπόδειξη του θέματος, την παραχώρηση μέρους του υλικού και την όλη της επιστημονική βοήθεια, στους ερευνητές και τους συνεργάτες του Κέντρου για τις χρήσιμες πληροφορίες τους και στην κυρία Ελένη Μπελιά, Διευθύντρια του Κέντρου Ερεύνης της Ιστορίας του Νεωτέρου Ελληνισμού της Ακαδημίας Αθηνών, για την πολύτιμη υποστήριξη της σε κάθε μου προσπάθεια και ειδικά στην εργασία μου αυτή.

σταθερούς ρυθμούς μέχρι να φτάσει στη σημερινή της, σε μεγάλο βαθμό τυποποιημένη, μορφή<sup>1</sup>.

Η παιδική παραδοσιακή διατροφή διαφοροποιείται από την άλλη ουσιαστικά κυρίως όσον αφορά τη διατροφή του βρέφους, και, κατά δεύτερο λόγο, τη διατροφή του παιδιού. Πηγές για τη μελέτη της παιδικής διατροφής είναι για τον αγροτικό χώρο οι λαογραφικές συλλογές, τα έθιμα και τα τραγούδια, ενώ για τον αστικό χώρο οι ημερολογιακές καταγραφές, οι συνταγές, η αρθρογραφία του περιοδικού τύπου με συμβουλές για την ανατροφή και την υγεία των παιδιών<sup>2</sup>.

Η δομή και η παρουσίαση του θέματος στηρίζεται στο ειδικό ερωτηματολόγιο του Κέντρου Ερευνής της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών<sup>3</sup> και στους άξονες των μαρτυριών που έχουν καταγραφεί στα χειρόγραφα του ίδιου Κέντρου<sup>4</sup>. Από τη σημειολογία πολλών ομοίων μαρτυριών προκύπτουν στοιχεία για τη διατροφή και τις διατροφικές αντιλήψεις, για τις δοξασίες και τη λει-

1. Περισσότερα για τη διατροφή βλ. Αικατερίνη Πολυμέρου-Καμηλάκη, «Συμβολή στην έρευνα της διατροφής των εποχικών αγροτικών εργατών (τέλος 19<sup>ου</sup> αι. – περ. 1950). Η περίπτωση των θεριστών στον θεσσαλικό χώρο», *Αφιέρωμα στον πανεπιστημιακό δάσκαλο Βασ. Σφυρόερα από τους μαθητές του*, Αθήνα 1992, σ. 373-393. Της ίδιας, «Διατροφή και υγεία – Γενικές παρατηρήσεις», περ. *Παράδοση και Τέχνη*, αρ. 27, Μάιος – Ιούνιος 1996, σ. 10-11. Της ίδιας, «Παραδοσιακή διατροφή», εφημ. *Το Βήμα (ένθετο «Το άλλο Βήμα»)*, Κυριακή 24 Δεκεμβρίου 2000, σ. 1-3. Της ίδιας, *Ελληνικά επώνυμα τοπικά προϊόντα*, έκδοση του Ελληνικού Οργανισμού Προώθησης Εξαγωγών (ΟΠΕ), Αθήνα 2000. Μαρία Μηλίγκου-Μαρκαντώνη, *Παραδοσιακή διατροφή (πρωτογενή διατροφικά είδη). Φρούτα - καρποί - σιτάρι. Μαγικοθρησκευτικές επισημάνσεις*, Πρακτικά Β΄ Συμποσίου Ιστορίας και Λαογραφίας Αττικής, Ασπρόπυργος 1992, σ. 339-389.

2. Νικ. Σ. Μανασιωτής, *Παιδιατρική*, τόμος 1, Αθήνα 1972, σ. 191-259.

3. Στέφ. Δ. Ήμελλος - Αικατερίνη Πολυμέρου-Καμηλάκη, *Παραδοσιακός υλικός βίος του ελληνικού λαού* (ερωτηματολόγιο), Δημοσιεύματα του Κέντρου Ερευνής της Ελληνικής Λαογραφίας, αριθ. 17, Αθήνα 1983, σ. 50-73.

4. Βλ. παραδείγματα: «Το πρώτο τ' άγιασμα ο θηλασμός» (ΚΛ [=Κέντρο Λαογραφίας], χφ. 1764, σ. 17, Αναστασίας Καλφαγιάννη, Άστρος Κυνουρίας, 1952). «Το πρωί πίναμε γάλα ... σκέτο ή βουτάγαμε και λίγο ψωμί» (ΚΛ, χφ. 4696, σ. 5, Κατερίνα Κεραμιδά, νομός Αργολίδας, 1998). «Το μεσημέρι τρώγαμε συνήθως πατατούες με τα αφιά» (ΚΛ, χφ. 4694, σ. 4, Χριστίνα Αριστείδου, Ομόδος Λεμεσού, 1998). «Σπάνια τρώγαμε κ' τ' απόγευμα, άντε κίνα φρούτο το καλοκαίρι ή ψωμί με ζάχαρη τα παιδιά». (ΚΛ, χφ. 4680, σ. 6, Αναστασία Παπαθεοδωροπούλου, Ζήρια Αχαΐας, Μάιος 1997). «Το βράδυ ... η γιαγιά ή η μάνα ετοίμαζε το φαγητό, όπως πατάτες γαχνί, πατάτες με κολοκύθια, μπουγάτσα, λαχανόπια ή μπιμπόττα» (ΚΛ, χφ. 4709, σ. 14-15, Αναστασία Μπακατσιά, Φίλια Καλαβρύτων νομού Αχαΐας, 1998). «Ψάρια τρώγαμε επίσης, κυρίως μαριδάκι το Σάββατο το μεσημέρι, που το έφερνε ο πατέρας μου από την αγορά. Δεν τρώγαμε βέβαια πολύ συχνά... Ήταν και ακριβά και δεν μπορούσαμε να τα διατηρήσουμε» (ΚΛ, χφ. 4696, ό.π., σ. 10). «... Πολύ θρεπτικό ήταν το χτυπητό αβγό, που συ-

τουργία της διατροφής ως μέσου αγωγής. Πάνω σ' αυτόν τον άξονα θα κληθεί η ανάπτυξη του θέματος, το οποίο αναφέρεται κυρίως στην παραδοσιακή διατροφή των παιδιών στον αγροτικό χώρο.

Η καλή διατροφή του παιδιού, βρέφους ή νηπίου, είχε ιδιαίτερη σημασία για την οικογένεια, διότι συνδεόταν με την αντίληψη ότι η καλή διατροφή εξασφάλιζε την υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού. Στη διαδικασία της διατροφής του παιδιού τον κύριο ρόλο είχαν οι γυναίκες της οικογένειας, μητέρα, γιαγιά, μεγαλύτερη κόρη.

Ανακείμενο ιδιαίτερης προσοχής αποτελούσε η διατροφή του βρέφους. Η πρώτη τροφή του, μέχρι να μπορέσει η μητέρα του να το θηλάσει, ήταν διάφορα παρασκευάσματα (μαντζούνια), όπως το χαμομήλι<sup>5</sup>, το τσάι<sup>6</sup>, το τίλιο (φλαμούρι)<sup>7</sup>, ο γλυκάνισος με ζάχαρη<sup>8</sup>, ο ζωμός από ρόδι<sup>9</sup> και η μαντζουράνα<sup>10</sup>. Ακόμη δινόταν στο βρέφος μέλι, μια συνήθεια που απαντά στην αρχαιότητα και στο Βυζάντιο<sup>11</sup>, ή θερμοζάχαρη, δηλ. ζάχαρη με ζεστό νερό<sup>12</sup>. Για να μην κλαίει δηλ. το βρέφος και να κοιμάται ήσυχα, έβαζαν σ' ένα καθαρό πανί λίγη ζάχαρη και το πλησίαζαν στο στόμα του μωρού και αυτό το πιλάγε ή σ' ένα τούλι έβαζαν λουκούμι και το έδιναν στο μωρό να το γλύφει. Σε άλλες περιπτώσεις η πρώτη τροφή καθοριζόταν από δεισιδαιμονική αντίληψη. Στην Κορινθία π.χ. μόλις γεννιόταν το παιδί, του έδιναν ζουμί από κάβουρα, για να κάνει γερά δόντια<sup>13</sup>.

νήβως έτρωγαν τα παιδιά» (Κλ, χφ. 4695, σ. 5, Σοφία Κολυβά, Λευκάδα, 1998). «Την Καθαρά Δευτέρα το πρωί δεν έτρωγαν τίποτα. Στα παιδιά έλεγαν: «μη φάτε τίποτα το πρωί, για να βρείτε φωλιές πουλιών» (Κλ, χφ. 4699, σ. 3, Φανή Νασίκα, Ματονερά Καλαμπάκας, 1998). «Οι άρρωστοι έτρωγαν γάλα, κοτόπουλο με ρύζι, φρούτα, σουπες» (Κλ, χφ. 4699, ό.π., σ. 88). «Στη νηστεία τα παιδιά δεν πίναμε ούτε γάλα, ούτε τραχανά. Μονάχα τσάι και ψομί με ζάχαρη» (Κλ, χφ. 4680, ό.π., σ. 3). «Τη Μεγ. Πέμπτη όλα τα σπία φαίνουν τα λαμπανά τους. Αυτά είναι: τα κουλουράκια, οι κουτσούνες και οι τροχουλές για τα παιδιά» (Κλ, χφ. 2081, σ. 152, Ελευθ. Αντ. Ζάννος, νήσος Θήρα, 1954).

5. Κλ, χφ. 2047, σ. 42 (Π. Γιαννακόπουλος - Αναστ. Τσουκαλά, Κάτω Πορδία Σινακής Σερρών, 1954).

6. Κλ, χφ. 2077, σ. 33 (Χρ. Βέκιος, Άγιος Γεώργιος Συκουσης Χίου, 1953).

7. Κλ, χφ. 4699, ό.π., σ. 87· χφ. 4698, σ. 20 (Αργ. Ρουσσέα, Ερυθρές Αττικής, 1999)· χφ. 4701, σ. 38 (Παν. Μπάρα, Καβάλα, 1998).

8. Κλ, χφ. 4693, σ. 27 (Μαρία Μαιούρα, Αλμυρός Μαγνησίας, 1998).

9. Κλ, χφ. 1764, ό.π., σ. 17.

10. Κλ, χφ. 3806, σ. 27, (Αικατερίνη Πολυμέρου-Καμηλάκη, Άργος Ορεστικό Καστοριάς, 1975).

11. Φαίδ. Κουκουλές, *Βυζαντινών βίος και πολιτισμός*, τόμος Α', ενδ. Παπαζήση, σ. 139.

12. Κλ, χφ. 2179, σ. 4 (Βασ. Καραντώνης, Αμπελόκαμπος Αμαλιάδας, 1954)· χφ. 4703, σ. 10 (Σταμ. Χρυσή, Βραχινέικα Πατρών, 1998).

13. ΣΛΠΑ (= Σπουδαστήριο Λαογραφίας Πανεπιστημίου Αθηνών) χφ. 65, σ. 44 (Δήμ. Χαλαπύτη, περιοχή Φενεού, 1966)· χφ. 158, σ. 40 (Χαρ. Ρεκούμης, Στυμφαλία Κορινθίας, 1966).

Το γάλα της μητέρας ήταν η βασική τροφή του βρέφους κυρίως για τους πρώτους 6 μήνες και εθεωρείτο η πλέον θεραπευτική για την ανάπτυξή του. Αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι ιδιαίτερη προσοχή δινόταν και στη διατροφή της λεχώνας, για να μπορέσει να «κατεβάσει» άφθονο γάλα. Στην περίπτωση που η μητέρα δεν μπορούσε να θηλάσει, έβρισκε άλλη γυναίκα που θηλάζε, η οποία πρόσφερε στο βρέφος από το περίσσιο γάλα της μερικά γειμάτα, ή εύρισκε κάποια γυναίκα που είχε χάσει το βρέφος της<sup>14</sup>. Υπήρχαν ακόμα και επαγγελματίες βυζιάστρες που έδιναν το γάλα τους με πληρωμή. Ξένο γάλα (από κατσίκια ή από αγελάδα) έπανε το βρέφος μόνο όταν η μητέρα δεν είχε καθόλου γάλα. Σε ορισμένες περιπτώσεις συνηθίζονταν και γάλα γαϊδούρας.

Η διάρκεια του θηλασμού ποικίλλει ανάλογα με την περιοχή. Συνήθως ο θηλασμός κρατούσε ένα - ενάμισυ χρόνο, δηλ. όσο καιρό είχε γάλα η μητέρα. Μπορεί όμως να κρατούσε και δύο ή και τρία χρόνια. Η παράταση οφειλόταν και στο γεγονός ότι οι γυναίκες θεωρούσαν τον θηλασμό αποτελεσματικό τρόπο αντισύλληψης<sup>15</sup>.

Μόλις περνούσαν οι πρώτοι μήνες, η διατροφή του βρέφους εμπλουτιζόταν και με άλλες τροφές, όπως ρυζόνη με λίγο γάλα ή πολυβρασιμένο και λιωμένο ρυζί<sup>16</sup>, ζάχαρη και κρέμες με σιμιγδάλι<sup>17</sup>, γάλα, αβγό, αλλά μόνο ο κρόκος ωμός<sup>18</sup>, καθώς και διάφορες σούπες. Χαρακτηριστικά παραδείγματα από την Κρήτη είναι το *κουραμπιεδάκι* (αλεύρι ψημένο στον φούρνο, ανακατεμένο με χωριάτικο βούτυρο, το οποίο έτριβαν με τα χέρια μέχρι να γίνει σκόνη) και τα λεγόμενα *τριφταλίδια* ή *στρηνοιλίδια* (δηλ. μικρά βολαράκια ζύμης, που σχηματίζονταν όταν η μάνα έβρεχε τα χέρια της, τα βούταγε στο αλεύρι και κατόπιν τα έτριβε μεταξύ τους)<sup>19</sup>. Και τα δύο τα χρησιμοποιούσαν ως βούτυμα με γάλα και ζάχαρη ή με νερό, λάδι και αλάτι ή με ντοματοζομιο και αλάτι που άρεσε περισσότερο στα βρέφη.

Με τον καιρό, όσο μεγάλωνε το παιδί και για να ενισχυθεί η τροφή του, του έδιναν *αλευρόσουπα*<sup>20</sup>, τραχανά με γάλα και τυρί<sup>21</sup>, λίγο καλαμποκάλευρο σαν

14. Ελευθέριος Π. Αλεξάκης, «Γυναίκες, γάλα, συγγένεια», *Επετηρίς του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας*, τόμ. 28 (1987-1998), Αθήνα 1999, σ. 48. Επίσης του ίδιου, *Ταυτότητες και ετερότητες. Σύμβολα, συγγένεια, κοινότητα στην Ελλάδα-Βαλκάνια*, Αθήνα 2001, σ. 106 και Ευαγγελία Κ. Φραγκάκη, *Η δημόδης ιατρική της Κρήτης*, Αθήνα 1978, σ. 67.

15. Βλ. Ευαγγελία Κ. Φραγκάκη, *ό.π.*, σ. 60.

16. ΚΛ, χφ. 4693, *ό.π.*, σ. 27.

17. ΚΛ, χφ. 4696, *ό.π.*, σ. 29.

18. ΚΛ, χφ. 4680, *ό.π.*, σ. 48.

19. Βλ. Ευαγγελία Κ. Φραγκάκη, *ό.π.*, σ. 61.

20. ΚΛ, χφ. 4701, *ό.π.*, σ. 38.

21. ΚΛ, χφ. 4680, *ό.π.*, σ. 48.

κουρκουτί<sup>22</sup>, χυλό, αβγό χτυπητό, ζωμό από κοτόπουλο ή και σούπες από λαχανικά, κρέας και ψάρι (όταν υπήρχαν)<sup>23</sup>, που θεωρούνταν πολύ θρεπτικές. Αργότερα του έδιναν πιο στερεές τροφές. Επειδή όμως στην ηλικία αυτή δεν μπορούσε να μασήσει, οι μητέρες ή οι γιαγιάδες εφάρμοζαν το λεγόμενο μάτσελο<sup>24</sup> ή *μασουλήθρα ή μασουλίδα*<sup>25</sup>, δηλ., πριν δώσουν την τροφή στο μωρό, τη μασούσαν πρώτα οι ίδιες. Του έδιναν ψωμί και τυρί, ψωμί και αμύγδαλα, λίγο κρέας, κουκά, πατάτες ψητές και άλλα, όλα μασημένα. Αυτό γινόταν μέχρι το μωρό να βγάλει δόντια και να μπορεί να τρώει μόνο του. Η πρακτική αυτή μαρτυρείται από πολλές πηγές και στην κλασική αρχαιότητα αλλά και στα βυζαντινά χρόνια. Οι αρνητικές της συνέπειες στο επίπεδο της υγιεινής είναι προφανείς, γεγονός που είχε παρατηρηθεί και στην αρχαία Ελλάδα<sup>26</sup>.

Όταν το βρέφος άρχιζε να βγάζει δόντια, μαζί με το μητρικό γάλα, του έδιναν και ξένο, από κατοίκα<sup>27</sup> ή από αγελάδα. Μόλις άρχιζε να μασάει, του έδιναν πατάτες βρασιμένες με λίγο λάδι, τηγανίτες, πατάτες ψητές<sup>28</sup>, κόρες από το ψωμί αμάσητες, για να ακονίζει τα δόντια του<sup>29</sup>. Συνηθισμένες λιχουδιές ήταν τα λουκουμά, τα στραγάλια, οι σταφίδες, οι καραμέλες, τα ξυλοκέρατα (χαρούπια), τα καρύδια, τα αμύγδαλα, οι λουκουμάδες και το *χάσ'κο* (άσπρο) ψωμί<sup>30</sup>. Προσδευτικά το βρέφος, καθώς αναπτυσσόταν και γινόταν πλέον παιδί, συνήθιζε και άρχιζε να τρώει από το φαγητό των μεγάλων.

Μετά την ηλικία των πέντε χρόνων η διατροφή των παιδιών ακολουθούσε το εθιμοτυπικό της διατροφής των μεγάλων. Υπήρχαν τα εξής γεύματα: πρωινό, πρόγευμα, γεύμα, απογευματινό, δείπνο. Τα παιδιά το πρωί έπιναν γάλα φρέσκο

22. ΚΛ, χφ. 4699, ό.π., σ. 87.

23. ΚΛ, χφ. 4686, σ. 13 (Ισμ. Βούρνου, Χίος, 1997).

24. ΚΛ, χφ. 2956, σ. 18 (Δημ. Β. Οικονομίδης, Παγώνη Ηπείρου, 1965).

25. Βλ. Ελευθέριος Π. Αλεξιάκης, «Αμφιγραμμικές ομάδες καταγωγής και γαμήλια στρατηγική στους Αλβανόφωνους της ΝΑ. Αττικής-Λαυρεωτικής (1850-1940)», *Πρακτικά Ε' Επιστημονικής Συνάντησης ΝΑ. Αττικής* (Παιανία, 5-8 Δεκ. 1991), Παιανία 1994, σ. 188. C. Nadia Seremetakis, "The Memory of the Senses: Historical Perception, Commensal Exchange and Modernity", *Visual Anthropology Review* 9/2 (1993) 2-19 και Ευαγγελία Κ. Φραγκάκη, ό.π., σ. 61.

26. Βλ. Φαίδ. Κουκουλές, ό.π., σ. 141.

27. ΚΛ, χφ. 1764, ό.π., σ. 18.

28. ΚΛ, χφ. 4699, ό.π., σ. 87.

29. ΚΛ, χφ. 4680, ό.π., σ. 48.

30. ΚΛ, χφ. 4701, ό.π., σ. 39.

από τις κατοίκες είτε σκέτο είτε με ψωμί<sup>31</sup>. Μερικές φορές έτρωγαν και αβγό χτυπητό με ζάχαρη και ζεματισμένο γάλα ή καφέ, το οποίο εθεωρείτο πολύ θρεπτικό<sup>32</sup>. Στη Χρυσή Καστοριάς π.χ. έπιναν ξινόγαλο, που ήταν πολύ νόστιμο<sup>33</sup>. Στη Χίο θεωρούσαν το ψωμί και τις ελιές δυναμωτική τροφή για τα παιδιά το πρωί<sup>34</sup>. Στη Ζήρια Αχαΐας έτρωγαν το λεγόμενο *κουρκοῦτι* (σε βρασμένο νερό έριχναν αλεύρι καλαμποκίσιο και μια κουταλιά πετιμέζι και το έπηζαν)<sup>35</sup>.

Το πρόγευμα ή κολατσό ή *δεκατιανό* και το απογευματινό ή *δειλινό* ή *προσφά* δεν ήταν απαραίτητο κάθε μέρα. Φυσικά αυτό διαφέρει από περιοχή σε περιοχή. Συνηθισμένο πρόγευμα ή απογευματινό ήταν ψωμί μουσκεμένο σε νερό<sup>36</sup> ή με τυρί, ψωμί με ζάχαρη και ίχνη καφέ από πάνω, ψωμί με λάδι και ζάχαρη ή ντοματοζούμι (τοματοπολτό)<sup>37</sup> ή ρίγανη ή αλάτι και πιπέρι<sup>38</sup>, μαρμελάδα σπατική, κουλουράκι, γλυκίσματα<sup>39</sup>, ντομάτα, ελιές κ.τ.λ. ή φρούτα εποχής<sup>40</sup>. Στην Σαντορίνη τα παιδιά για απογευματινό (το *μερέντι*, όπως λεγόταν) έτρωγαν ψωμί με θρεψίνη ή πελτέ και λάδι<sup>41</sup>. Στην ορεινή Γορτυνία το αγαπημένο φρούτο τους ήταν το σταφύλι, κυρίως για τη φτωχολογιά. Τα παιδιά μάλιστα έμπαιναν κρυφά στα αμπέλια και τα ρήμαζαν, παρόλο που οι ιδιοκτήτες προσπαθούσαν να τα εμποδίσουν τοποθετώντας σιάχτρα ή δόκανα. Τα παράγωγα του σταφυλιού (μούστος, μουσταλευριά, σουτζούκια, πετιμέζι και κρασί) έτρεφαν όλο το χειμώνα τα παιδιά αλλά και τους μεγάλους<sup>42</sup>. Στο Σουφλί Έβρου ένα πρόχειρο συνηθισμένο και νόστιμο πρόγευμα είναι το *κουσμιρι*<sup>43</sup>. Αυτό γινόταν από μαλακό ψωμί χωρίς γωνίες και φρέσκο τυρί, τα οποία έτριβαν σε πολύ μικρά κομματάκια μέσα σε μια πετσέτα φαγητού. Κατόπιν έπιναν την πετσέτα από τις γωνίες και την έστριβαν πέζοντας έτσι το περιεχόμενο που υπήρχε μέσα. Όταν την άνοι-

31. ΚΛ, χφ. 4696, ό.π., σ. 5.

32. ΚΛ, χφ. 4695, ό.π., σ. 2.

33. Ανδρ. Στεφόπουλος, *Οι τροφές στη Χρυσή Καστοριάς*, Ιωάννα 1981, σ.40.

34. ΚΛ, χφ. 4686, ό.π., σ. 6.

35. ΚΛ, χφ. 4680, ό.π., σ. 3.

36. ΚΛ, χφ. 4696, ό.π., σ. 5.

37. ΚΛ, χφ. 2777, σ. 52 (Γ. Χρ. Παγώνη, Μήλος, 1963).

38. ΚΛ, χφ. 4680, ό.π., σ. 5.

39. ΚΛ, χφ. 4686, ό.π., σ. 10.

40. ΚΛ, χφ. 4702, σ. 2 (Κατερίνα Μακρή, Άμπελος Σάμου, 1998).

41. Κυριακή Χρυσού-Καρατζά, «Διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Σαντορίνης», *Επετηρίς του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας*, τόμ. 28 (1987-1998), σ. 165.

42. Στρατολάτης [=Χρ. Νικήτας], «Φρουτο-συνέχεια», εφημ. «Ηχώ των Λαγκαδίων», αρ. 90, 1-10-1966, σ. 1, 3.

43. ΚΛ, χφ. 3372, σ. 28-29 (Δήμητρα Ντούμπα, Σουφλί Έβρου, 1967).

γαν, είχαν ένα μεγάλο σβώλο πεσμένου ψωμιού και μικρά κομματάκια από τυρί. Τα παιδιά έβγαναν στο δρόμο και το έτρωγαν φωνάζοντας *κουσμιρί...κουσμι-ρι*. Επίσης, αγαπημένη λιχουδιά των παιδιών ήταν και το πετιμέζι με ρετσέλια δηλ. μελωμένα φρούτα. Στον Αυλότοπο Θεσπρωτίας οι καρποί της «μολοκοκιάς» ωριμάζουν στα μέσα του Σεπτεμβρίου συμπιπτοντας με την έναρξη των σχολείων. Τα παιδιά μάζευαν τα μολόκοκα το μεσημέρι και έτσι το απόγευμα που ξαναπήγαιναν στο σχολείο είχαν τις τσέπες γεμάτες. Οι καρποί αυτοί δεν ήταν χορταστικοί, αλλά περνούσε η ώρα τους μασώντας τους (όπως τη μαστάχα)<sup>44</sup>.

Το γεύμα ή μεσημβρινό ή μεσημεριανό και το δείπνο ή βραδινό συνήθως ήταν απαραίτητα. Επιβαλλόταν να είναι όλα τα μέλη της οικογένειας παρόντα στο τραπέζι, κυρίως στο βραδινό<sup>45</sup>. Τις καθημερινές, οπότε υπήρχε πολύς φόρτος εργασίας, τα φαγητά ήταν πρόχειρα και δεν απαιτούσαν πολύ κόπο και χρόνο στο μαγείρεμα, αντίθετα με τις Κυριακές και τις γιορτές. Τα παιδιά έτρωγαν κοινά φαγητά με τους μεγάλους, όπως πατάτες βραστές ή γιαχνί, σαλάτα, ελιές, τυρί, χόρτα και αβγά βραστά, λαχανόπιτα<sup>46</sup>, διάφορα όσπρια, σουπές, ψάρια και κρέας, όταν αυτά υπήρχαν. Το δείπνο συνήθως ήταν ελαφρύτερο από το μεσημεριανό<sup>47</sup> και συνοδευόταν από κρασί για τους μεγάλους και νερό για τα παιδιά<sup>48</sup>.

Στα παιδιά δίνονταν και συμπληρώματα τροφής, δηλ. κάποιες τροφές που θεωρούνταν δυναμωτικές. Τέτοιες ήταν το ψωμί βρεγμένο με ζάχαρη ή με μαρμελάδα ή με λάδι<sup>49</sup> ή τυρί (τροφές στις οποίες αναφερθήκαμε και παραπάνω), η μπομποτά<sup>50</sup> και το αβγό, είτε βραστό είτε τηγανητό με λίπος από το χοιρινό, είτε χτυπητό με αρκετή ζάχαρη<sup>51</sup>. Στα Ιωάννινα κοπάνιζαν κανέλλα, μοσχοκάρυδο, καρυοφύλλι (αρωματικό φυτό) και καρδοβότανο. Ανακάτευαν αυτό το μίγμα με αγνό μέλι και το έδιναν σε αδύνατα παιδιά, για να δυναμώσουν<sup>52</sup>.

44. ΚΛ, χφ. 2904, σ. 152-154 (Χρ. Θ. Παππάς, Αυλότοπος Θεσπρωτίας, 1964). Μολοκοκιά είναι το τοπικό όνομα της ζιττικής, που ανήκει στην οικογένεια των ραμνοειδών. Τα μολόκοκα είναι «γλυκός καρπός μεγέθους μικρής ελαιάς περίπου, με ξυλώδη πυρήνα και χρώμα ερυθροκίτρινο». (βλ. Ι. Σταματάκος, *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*, λήμμα: *ζίζυφον*, Αθήνα 1971).

45. ΚΛ, χφ. 4695, ό.π., σ. 8, 13.

46. ΚΛ, χφ. 4709, ό.π., σ. 15.

47. ΚΛ, χφ. 4680, ό.π., σ. 5.

48. ΚΛ, χφ. 4709, ό.π., σ. 15.

49. ΚΛ, χφ. 4693, ό.π., σ. 5.

50. ΚΛ, χφ. 2302, σ. 596 (Δημ. Β. Οικονομίδης, *Πράμματα Ιωαννίνων*, 1959).

51. ΚΛ, χφ. 4709, ό.π., σ. 15.

52. Κ.Λ. χφ. 3420, σ. 229 (Δημ. Παππάς, *Μέγα Περιστέριον Ιωαννίνων*, 1967-68).

Όσον αφορά στη νηστεία, ήταν υποχρεωτική για τα παιδιά όπως και για τους μεγάλους. Τηρούσαν τις νηστείες των γιορτών κανονικά, όπως και αυτές της Τετάρτης και της Παρασκευής. Στη νηστεία τα παιδιά δεν έπιναν γάλα, ούτε έτρωγαν τραχανά. Μόνο τσάι έπιναν και έτρωγαν ψωμί με ζάχαρη<sup>53</sup>. Έτρωγαν ακόμη πετιμέζι με ρετσέλια, μελωμένα φρούτα και ψωμί. Όπως παρατηρούν επίμονα οι ξένοι περιηγητές, «οι Έλληνες τηρούν αυστηρά τις νηστείες, έτσι ώστε να είναι αργοί στις αντιδράσεις τους, χωρίς ετοιμότητα, αδύνατοι και χλωμοί» (Scrofanì, 1795)<sup>54</sup>.

Στις γιορτές οι νοικοκυρές έφτιαχναν διάφορες λιχουδιές για τα παιδιά<sup>55</sup>. Η καλύτερη λιχουδιά τα Χριστούγεννα ήταν οι τηγανίτες, τις οποίες περιέμεναν ανυπόμονα τα παιδιά και τις έβρισκαν όπου και αν τις έκρυβαν οι νοικοκυρές<sup>56</sup>. Τηγανίτες προσέφεραν και οι γριές στα παιδιά, στις 9 Μαρτίου, ημέρα όπου ήταν η εορτή των αγίων τεσσαράκοντα μαρτύρων<sup>57</sup>. Στη Λέρο, την ημέρα των Χριστουγέννων, μόλις γύριζαν από την εκκλησία στο σπίτι, έδιναν στα παιδιά το λεγόμενο *κουκουβάδι*. Ήταν ένα μικρό, μακρουλό ψωμάκι μ' ένα κόκκινο αβγό επάνω<sup>58</sup>. Στην Κύπρο έφτιαχναν την *πούλλα*, μικρό άρτο με σιμιγδάλι, ο οποίος γινόταν με ιδιαίτερη φροντίδα και τέχνη<sup>59</sup>. Σε όλες τις περιοχές ήταν έθιμο οι νοικοκυρές να δίνουν κουλούρια, φυστίκια ή καραμέλες στα παιδιά που γύριζαν από σπίτι σε σπίτι την παραμονή των Χριστουγέννων και έλεγαν τα κάλαντα.

Το Πάσχα, στη Σητεία της Κρήτης έφτιαχναν για τα παιδιά τους λεγόμενους *κούκνικους*, δηλ. τσουρεκάκια μ' ένα κόκκινο αβγό στη μέση<sup>60</sup>. Στη Σαντορίνη τη Μεγάλη Πέμπτη, που οι νοικοκυρές φτιάχνουν τα *Λαμπιανά* τους, έφτιαχναν για τα παιδιά διάφορα κουλουράκια, τις *τροχουλιές* και τις *κουτσούνες*<sup>61</sup>. Στην Κορώνη Μεσσηνίας για τα μικρά παιδιά οι κουτσούνες ήταν σωστά ανθρωπάκια, με κεφάλι, πόδια και χέρια. Παραλλαγή της κουτσούνας

53. Κ.Λ. χφ. 4680, ό.π., σ. 3.

54. Κ. Σιμόπουλος, *Ξένοι ταξιδιώτες στην Ελλάδα 1700-1800*, τόμος Β', Αθήνα 1976, σ. 649.

55. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις τροφές του λαϊκού εορτολογίου βλ. Γ.Α. Μέγας, *Ελληνικά εορταί και έθιμα λαϊκής λατρείας*, Αθήνα 1963<sup>2</sup>.

56. Κ.Λ. χφ. 2264, σ. 13 (Β. Γούσιας, Ήπειρος, 1951).

57. Β. Βήμας, «Έθιμα παρά βλαχοφώνους», *Λαογραφία ΣΤ' (1917-1918)*, σ. 175.

58. Κ.Λ. χφ. 2279, σ. 294-295 (Γεώργ. Κ. Σπυριδάκης, Λέρος, 1958).

59. Ν. Γ. Κυριαζής, *Κυπριακά παροιμιαί*, εν Λάρνακι 1940, σ. 338 και Κ.Λ. χφ. 677, σ. 97 (Ξ. Φαρμακίδης, Κύπρος, 1914).

60. Κ.Λ. χφ. 4697, σ. 19 (Χριστ. Φραγκούλη, Σητεία Κρήτης, 1999).

61. Κ.Λ. χφ. 2081, ό.π., σ. 152-153.



ήταν και οι λεγόμενοι *Λάζαροι* ή *Λαζαράκια*, που τα έφτιαχναν το Σάββατο του Λαζάρου στην Αμοργό<sup>62</sup> και στην Τήνο<sup>63</sup>, ή οι *βλαχούλες* για τα κορίτσια και οι *αξιωματικοί* ή *τσολιάδες* για τα αγόρια στη Λευκάδα<sup>64</sup> και στην Τήνο<sup>65</sup>. Επίσης, το Σάββατο του Λαζάρου τα κορίτσια (*Λαζαρίνες*) έλεγαν τα καλάνα με καλάθια στολισμένα με λουλούδια και τους έδιναν αβγά<sup>66</sup>.

Κάποιες τροφές θεωρούνταν ότι είχαν μαγικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Γενικά, η διατροφή των άρρωστων παιδιών αποτελούνταν από γάλα, κοτόπουλο με ρύζι, φρούτα και σούπες<sup>67</sup>. Όσον αφορά τις συνηθισμένες παιδικές αρρώστιες, τα γιατρικά ήταν ποικίλα και διάφορα. Π.χ. στην Καλαμπάκα, για τον πόνο στις αμυγδαλές έφτιαχναν ένα μίγμα από στάχτη, ξύδι, κορόμηλα, σκόρδα και κάποια άλλα χόρτα, το τοποθετούσαν γύρω από τον λαμό σαν επίπλασμα και έδιναν στο παιδί να πει και λίγο ζωμό<sup>68</sup>. Στην Εύβοια για την αντιμετώπιση της ιλαράς έδιναν τσάι με πετιμέζι<sup>69</sup>. Σε άλλες περιοχές έδιναν μέλι, πολλά ζεστά και απαγορευόταν το αβγό και το ψάρι. Στη Σύρο για τους πόνους στην κοιλιά έδιναν ζουμί από βρασμένο ρύζι με λεμόνι<sup>70</sup>. Για τη διάρροια, γενικά, εκτός από διάφορα αφεψήματα, «τα στυφτικά», το καλύτερο φάρμακο ήταν ο καφές με λεμόνι<sup>71</sup>.

Υπήρχαν και διάφορες δοξασίες σχετικές με τη διατροφή. Μια γενική αντίληψη, η οποία είχε σχέση προφανώς με την ανεπάρκεια της τροφής και ίσχυε για μεγάλους και μικρούς, ήταν ότι δεν έπρεπε να μείνει στο πιάτο τίποτα, γιατί, αν μείνει, είναι η «μπουκιά του γρουσουζή» ή έλεγαν ότι έχανες τη δύναμή σου<sup>72</sup>. Έλεγαν ακόμη στα παιδιά ότι, αν έτρωγαν μετά τη δύση του ήλιου, θα πέθαινε η μητέρα τους. Στην Καλαμπάκα τα κορίτσια δεν έτρωγαν τις φτερούγες από το κοτόπουλο, για να μη φύγουν μετά τον γάμο τους μακριά από την οικογένειά τους, και στα αγόρια δεν έδιναν το μυαλό από τα αρνιά, γιατί θα έπεφταν κάτω από τη γέφυρα. Επιπλέον την Καθαρά Δευτέρα το πρωί έλεγαν στα παιδιά να

62. ΚΛ, χφ. 1953, σ. 247 (Λουκ. Ευ. Σίμος, Αμοργός, 1953).

63. Αλ. Φλωράκης, *Τήνος: Λαϊκός πολιτισμός*, Αθήνα 1971, σ. 75-76.

64. ΚΛ, χφ. 4695, ό.π., σ. 18.

65. Βλ. Αλ. Φλωράκης, ό.π., σ. 75-76.

66. ΚΛ, χφ. 4699, ό.π., σ. 59.

67. ΚΛ, χφ. 4699, ό.π., σ. 88.

68. ΚΛ, χφ. 4699, ό.π., σ. 88.

69. ΚΛ, χφ. 4700, σ. 39 (Κανέλλα Πουλή, Κρεμαστός Ευβοίας, 1998).

70. ΚΛ, χφ. 4685, σ. 10 (Γεώργ. Δρόσος, Βάρη Σύρου, 1997).

71. Βλ. Ευαγγελία Κ. Φραγκιάκι, ό.π., σ. 89.

72. ΚΛ, χφ. 4697, ό.π., σ. 17.

μη φάνε τίποτα, για να μπορέσουν να βρουν φωλιές πουλιών<sup>73</sup>. Στη Σίφνο έδιναν στα μικρά παιδιά να φάνε το μουχλιασμένο ψωμί, για να κάνουνε χρυσά μαλιά<sup>74</sup>.

Η αστική παιδική διατροφή δεν είναι γνωστή στις λεπτομέρειές της. Σύμφωνα με τις πηγές, είχε την ίδια βάση με την αγροτική (γάλα, ψωμί, σούπες, αβγά, όσπρια, κρέας ή ψάρι), φαίνεται όμως ότι η αγροτική ήταν πλουσιότερη και είχε μεγαλύτερη ποικιλία. Και στις δύο περιπτώσεις χαρακτηριστική είναι η έλλειψη φρούτων.

Οι λαογραφικές πηγές δίνουν κυρίως τις διατροφικές συνήθειες. Από το σύνολο των πηγών εν τούτοις, αλλά κυρίως από τις οδηγίες υγιεινής, παρέχονται με άμεσο ή έμμεσο τρόπο πληροφορίες που δίνουν την εικόνα και της κακής διατροφής. Π.χ. για το βρέφος δεν υπάρχουν τακτές ώρες για τη σίτισή του, το *μάκο* (παπαρούνα), με τις γνωστές καταστρεπτικές συνέπειες, χορηγείται για να ησυχάζουν τα βρέφη –«ο ύπνος τρέφει το παιδί» λέει το γνωμικό–, η μασουλήθρα ανακαθιστά την αλεσμένη τροφή. Εξ άλλου, από την ιδιαίτερη διατροφική περιποίηση του αρρώστου προβάλλονται έμμεσα και οι στέρησεις, που ήταν ο κανόνας για το σύνολο του πληθυσμού. Στα ίδια πλαίσια πρέπει να τοποθετηθεί και η επιβολή της νηστείας στα παιδιά. Η κακή διατροφή και ο υποσιτισμός λόγω φτώχειας φαίνεται καλύτερα στα μαθητευόμενα παιδιά (*τσιράκια*), που ζούσαν μακριά από την οικογένειά τους. Είναι γνωστή η παροιμιώδης φράση: «να γίνω μάστορας, να φάω κεφάλι από πράσσο». Ας σημειωθεί εδώ ότι το πρόβλημα της υγιεινής και της κακής διατροφής φαίνεται ξεκάθαρα στα αστικά κέντρα, κυρίως στην Αθήνα, μέσα από την αρθρογραφία περιοδικών και μέσα από τη δραστηριότητα φορέων, όπως του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού (Ε.Ε.Σ.), συλλόγων και γυναικείων σωματείων. Ουσιαστική ήταν η συμβολή των φορέων αυτών για την βελτίωση της υγείας και της διατροφής των προσφυγοπαίδων της Μικρασιατικής Καταστροφής και των παιδιών της Κατοχής.

Από τα παραπάνω συνάγονται τα εξής: Στην παραδοσιακή οικογένεια κεντρικό αντακείμενο ήταν η διατροφή του παιδιού συνδυασμένη με τη διαπαιδαγώγησή του. Κύριο ρόλο στη διατροφή του παιδιού έπαιζαν η μητέρα, η γιαγιά ή η μεγαλύτερη αδερφή. Γνώριζαν το πόσο σημαντική ήταν η τροφή και τι ήταν το καλύτερο για τα παιδιά. Βέβαια η ποιότητα της διατροφής εξαρτόταν σε μεγάλο βαθμό από τις οικονομικές δυνατότητες της οικογένειας και από το επίπεδο γνώσης των κανόνων υγιεινής. Παρατηρούμε επίσης ότι η αξία της τροφής ήταν γνω-

73. ΚΛ, χφ. 4699, ό.π., σ. 7.

74. ΚΛ, χφ. 3670, σ. 95 (Γεώργ. Αικατερινίδης, Απολλωνία Σίφνου, 1973).

στή, αφού οι τροφές που δίνονταν στα παιδιά ήταν πλούσιες σε λευκάματα, υδατάνθρακες και θερμίδες. Κάποιες τροφές (πχ. κουλούρια, φρούτα, ψωμί με λάδι, ζάχαρη και άλλα) θεωρούνταν ιδιαίτερα θρεπτικές. Αυτό φαίνεται και μέσα από τα νανουρίσματα, που χρησιμοποιούσαν για να κομίσουν τα μωρά. Αναφέρεται ενδεικτικά ένα από τις Αρχάνες Κρήτης<sup>75</sup>:

*«Έλα, ύπνε, και πάρε το και άμε το στα περβόλια,  
γέμισε τα στηθάκια ντου τριαντάφυλλα και ρόδα.  
Κι αν έχεις μήλο, δώσε του, κουλούρι, τάισέ το  
κι αν έχεις και ροδόσταμο, βγάλε και πότισέ το».*

Ωστόσο, ιδιαίτερη μέριμνα για την υγιεινή δεν υπήρχε, κυρίως λόγω άνοι-  
ας και έλλειψης οικονομικής ευχέρειας. Αυτό υποδηλώνεται και μέσα από την  
τεχνική του ανθυγιεινού μασουλίσματος, μέσα από τη στέρηση της νηστείας ή  
τις δοξασίες για τον περιορισμό της τροφής.

Κατά κανόνα στις πηγές δεν παρατηρείται διαφορετική μεταχείριση σε ό,τι  
αφορά τη βασική διατροφή μεταξύ του αγοριού και του κοριτσιού. Εν τού-  
τοις, και σχετικά με τα «καλούδια», στη Μάνη μαρτυρείται διάκριση υπέρ του  
αγοριού. Η γιαγιά, αν έχει ένα σύκο, το δίνει στο αγόρι, και μόνο, αν έχει πε-  
ρίσσευμα, μπορεί να δώσει και στο κορίτσι. Χαρακτηριστικά είναι τα παρα-  
κάτω λόγια: «Ε, κούρακά μου, έλα 'πα, έχω ένα λυζόσουκο να ζε δώκου. Έλα  
'πα, μωρή, έλα να ζε δώκου και σένα ένα»<sup>76</sup>. Είναι σαφής η διάκριση, που την  
υπαγορεύει η κοινωνική αντίληψη για το αγόρι, αλλά και η ένδεια.

Μέσα από τις δοξασίες που αναφέρθηκαν παραπάνω υποδηλώνεται ο τρό-  
πος, με τον οποίο διαπαιδαγωγούνταν τα παιδιά σχετικά με την αξία της τροφής.  
Τα διαπαιδαγωγούσαν μέσα από μια πειθαρχημένη στέρηση, δεδομένου ότι η  
τροφή δεν επαρκούσε και γι' αυτό δεν έπρεπε να πετιέται. Στα πλαίσια αυτά  
εντάσσεται και η προσπάθεια να αναχαιτίσουν με ηθικά διλήμματα και υπερφυ-  
σικούς φόβους την όρεξη και λαίμαργία των παιδιών, που προσαρμόζονταν έτσι  
και αποδέχονταν το συνολικό σύστημα καθώς και τη νηστεία, η οποία ήταν υπο-  
χρεωτική.

Κλείνοντας την παρουσίαση του θέματος, μπορούμε να κρατήσουμε στη μνή-  
μη μας την εικόνα του παιδιού μας άλλης εποχής, του παιδιού που τρέχει στο παι-  
χνίδι κρατώντας ένα κομμάτι ψωμί με ζάχαρη, που έχει μάθει να στερείται, να πε-  
ριμένει τις γιορτές ή κάποια άλλη χαρούμενη περίπτωση, για να φάει κάτι διαφο-

75. Θεοχ. Δετοράκης, *Ανέκδοτα δημοτικά τραγούδια της Κρήτης*, Ηράκλειο 1976, σ. 157.

76. Προφορική μαρτυρία από τον κ. Δικαίο Βαγιακάκο.

ρεπικό και να χαίρεται περιμένοντας αυτό το σπάνιο είδος, του παιδιού που υποσιτίζεται, αλλά έχει αντίληψη της αξίας της τροφής και που διαπαιδαγωγείται με αυτήν την αξία. Σε αντίθεση έρχεται στο μυαλό μας η εικόνα του σημερινού «παιδιού της πολυθρόνας ή του καναπέ», του παιδιού που παρακολουθεί τηλεόραση τρώγοντας διαφόρων τύπων σνακς, που στο σχολείο ψωνίζει ανεξέλεγκτα ό,τι θέλει από το κυλικείο και στην έξοδό του με τους γονείς ή τους φίλους του προτιμά τα χάμπουργκερ και την κόκα-κόλα. Το σημερινό παιδί δεν υπόκειται σε διατροφικές στερήσεις και θεωρητικά θα μπορούσε να απολαμβάνει μια διατροφή καλύτερης ποιότητας και σίγουρα πιο υγιεινή. Ωστόσο, συχνά αφήνεται να γίνεται ανακείμενο εκμετάλλευσης και θύμα της καταναλωτικής κοινωνίας της εποχής μας.

Τελειώνοντας μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι ένα παιδί ακολουθώντας αυτόν τον τρόπο διατροφής δεν μαθαίνει να διακρίνει τις γεύσεις. Το γεγονός αυτό επηρεάζει σίγουρα την ψυχοπνευματική του ανάπτυξη και φυσικά δεν το βοηθά στο να διακρίνει έννοιες και νοήματα. Το πρόβλημα έχει επισημανθεί από ειδικούς και σε κάποιες περιπτώσεις έχουν εισαχθεί μαθήματα διατροφής και εκμάθησης των γεύσεων σε σχολικά προγράμματα. Για παράδειγμα, στο ελληνικό νηπιαγωγείο, το αναλυτικό ημερήσιο πρόγραμμα διδασκαλίας χωρίζεται σε διάφορους τομείς, όπως αισθητικό, κοινωνικοσυναισθηματικό και άλλους. Στον νοητικό τομέα<sup>77</sup>, ο οποίος αφορά την αγωγή και τη νοητική ανάπτυξη του νηπίου, υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες για τη διδασκαλία της διάκρισης των γεύσεων.

77. Βλ. Βιβλίο δραστηριοτήτων για το νηπιαγωγείο: βιβλίο νηπιαγωγού, Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων, Αθήνα 1991, σ. 197, 209.

**SUMMARY**

ANTHOULA S. BAKOLI

***The Traditional Childhood Diet***

*This article examines the traditional childhood diets of the Greek world, mainly as they appear in the manuscripts of the Hellenic Folklore Research Centre of the Academy of Athens. In particular, the article examines the diet of various stages of development of the infant and the child and the diet followed during periods of fasting and feasts. The traditional childhood diet is seen to be tied to economic and social factors and to various beliefs and superstitions. Finally, the article stresses the importance of diet for the upbringing and development of the personality of the child.*

