

# Ο Άκης Πετρετζίκης έκανε την ισορροπημένη διατροφή των παιδιών πιο... παιχνιδιάρικη!

Μέσα από την σειρά βιβλίων του και τα επιτραπέζια παιχνίδια για παιδιά

*Συνέντευξη στην Λεμονιά Βασβάνη*

Όταν ήταν μικρός το αγαπημένο του φαγητό ήταν το παστίσιο και τα μακαρόνια με κιμά. Τον ξέρουμε μέσα από τις λαχταριστές συνταγές του. Είναι ένας από τους [σεφ](#) που μας έκανε να αγαπήσουμε την μαγειρική.

Ο [Άκης Πετρετζίκης](#) δεν σταματάει να προτείνει νέα πιάτα που οδηγούν όλο και περισσότερο κόσμο στην... κουζίνα για νέες γευστικές περιπέτειες!

Πριν λίγες μέρες βρέθηκε στη Θεσσαλονίκη για μια διαφορετική παρουσίαση: αυτή της σειράς [βιβλίων](#) του «Η μαγική των μαγείρων σχολή» αλλά και των επιτραπέζιων παιχνιδιών του (σημ. κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Ψυχογιός).

Με τον κύριο... Τάπερ βοηθό, οι μικροί φίλοι θα λύσουν τα μυστήρια, μαθαίνοντας παράλληλα πχ για τα πρόσθετα σάκχαρα στις τροφές και τον τρόπο που μπορούν να μειώσουν τη ζάχαρη στη διατροφή τους.

«Στόχος μου είναι να καταφέρω να φέρω όσο το δυνατόν περισσότερους φίλους σε στη Σχολή Μαγείρων, και μαζί να παλέψουμε για μια διατροφή πιο... φιλική για τον οργανισμό και το περιβάλλον μας, αλλά και για έναν πλανήτη πιο καθαρό και δυνατό

όχι μόνο σήμερα, αλλά και αύριο» ανέφερε ο κ. Πετρετζίκης στο TyrosThes. Όσο για τα επιτραπέζια παιχνίδια του σημείωσε ότι με το παιχνίδι πάντα «τα [παιδιά](#) κατακτούν πιο εύκολα τη γνώση». Περισσότερα στην συνέντευξη που ακολουθεί.

**-Ποιο ήταν το δικό σας αγαπημένο πιάτο όταν ήσασταν παιδί;**

-Τα κλασικά αγαπημένα παιδικά φαγητά: παστίτσιο και μακαρόνια με κιμά. Θα σας πω, όμως και ένα που δεν ήταν, αλλά... έγινε! Οι γίγαντες και η φασολάδα. Μικρός -όπως πολλά παιδιά- δεν ήθελα ούτε να τους βλέπω. Αργότερα, όταν ανακάλυψα το πόσο νόστιμα και θρεπτικά είναι -όχι μόνο αυτά, αλλά όλα τα όσπρια- γίναμε οι καλύτεροι φίλοι.

**-Με όλες τις λιχουδιές που υπάρχουν γύρω μας, πώς μπορεί κανείς να κάνει ένα παιδί να αγαπήσει την σωστή διατροφή;**

-Βάζοντας γερές βάσεις από μικρή ηλικία και κάνοντας την ισορροπημένη διατροφή λίγο πιο... παιχνιδιάρικη! Πώς; Μέσα από παιχνίδια, ιστορίες, νόστιμες συνταγές και -φυσικά- δίχως πίεση και φωνές. Στη αρχή μπορεί να χρειαστεί να παίξουμε λίγο... κρυφτό καμουφλάροντας κάποια λαχανικά, όσπρια και άλλα υλικά μέσα σε κεφτεδάκια, μπιφτέκια, πίτες και σάντουιτς... Σιγά-σιγά όμως οι γεύσεις αυτές θα μπουν στην καθημερινότητα των παιδιών και θα τις αγαπήσουν.

**-Πώς γεννήθηκε η «Μυστική των Μαγείρων Σχολή» και πώς αντιδρούν τα παιδιά σε αυτή την σειρά βιβλίων;**

-Τα παιδιά αγαπούν τις ιστορίες μυστηρίου. Τους αρέσουν οι μυστικές ομάδες και είμαι σίγουρος πως όλα θα ήθελαν να αποτελούν μέρος μιας... μυστικής σχολής. Αυτό ήταν το σκεπτικό το οποίο με οδήγησε στη δημιουργία της Μυστικής των Μαγείρων Σχολής. Ο στόχος μου; Να καταφέρω να φέρω όσο το δυνατόν περισσότερους φίλους σε αυτή, και μαζί να παλέψουμε για μια διατροφή πιο... φιλική για τον οργανισμό και το περιβάλλον μας, αλλά και για έναν πλανήτη πιο καθαρό και δυνατό όχι μόνο σήμερα,

αλλά και αύριο. Για να το πετύχουμε, θα πρέπει να ξεκινήσουμε πολεμώντας τους κακούς. Πού θα βρούμε τη δύναμη; Πού αλλού; Στο πιάτο μας! Όπως όλα δείχνουν τα παιδιά έχουν αγαπήσει όλους τους ήρωες του βιβλίου και περισσότερο απ' όλους τον... Τάπερ! Έναν απίστευτο σκυλάκο ο οποίος με τον δικό του μοναδικό τρόπο συμβάλει στην επίλυση των μυστηρίων.

**-Πώς τα επιτραπέζια παιχνίδια μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά στο να σκεφτούν καλύτερα σε σχέση με τις επιλογές που κάνουν για το φαγητό τους;**

-Μέσα από το παιχνίδι, τα παιδιά κατακτούν πιο εύκολα τη γνώση. Τα συγκεκριμένα επιτραπέζια παιχνίδια έχουν σχεδιαστεί σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες του της αντίστοιχης ηλικιακής ομάδας. Τι σημαίνει αυτό; Ότι είναι φτιαγμένα για να προσφέρουν τη γνώση αβίαστα μέσα από συναισθηματικά και διανοητικά ερεθίσματα. Κάπως έτσι, η μάθηση γίνεται παιχνίδι και τα παιδιά αρχίζουν να αγαπούν -και να θυμούνται- τα καλά στοιχεία του πιάτου τους. Βασική προϋπόθεση για να πετύχει αυτό; Να έχουν εύκολη πρόσβαση στις επιλογές που εμείς θα θέλαμε να κάνουν... ;-)

**-Η προβολή που υπάρχει για την μαγειρική τα τελευταία χρόνια, τα κάνει να θέλουν να μπουν κι αυτά στην κουζίνα; Να βοηθήσουν τους γονείς τους στην παρασκευή φαγητού ή σνακ;**

-Εννοείται! Καθημερινά λαμβάνω πολλά μηνύματα, βιντεάκια και φωτογραφίες με πρωταγωνιστές τα παιδιά στην κουζίνα. Να μαγειρεύουν, να τρώνε, να παίζουν με το φαγητό τους. Πιστέψτε με: δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος για να αγαπήσουν τα παιδιά μια πιο ισορροπημένη διατροφή από το να μπουν στην κουζίνα και να ετοιμάσουν μαζί με τους γονείς, τον παππού ή τη γιαγιά ένα αγαπημένο φαγητό, μια σαλάτα, ή ό,τι άλλο βάλει ο νους τους.

**-Ποιο εύκολο σνακ και ποιο γεύμα που να έχουν μεγάλη θρεπτική αξία, θα προτεινάτε στους γονείς για τα παιδιά τους;**

-Θα ξεκινήσω με τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια, και θα συνεχίσω με τους ξηρούς καρπούς, το αβγό, το μέλι, το ταχίни και το φιστικοβούτυρο. Αυτά είναι κάποια υλικά τα οποία μπορούν να οδηγήσουν σε απίστευτα θρεπτικά γεύματα και σνακ. Όσο για τις συνταγές; Τόσο στα βιβλία, όσο και στο [akispetertzikis.com](http://akispetertzikis.com) σας έχω αμέτρητες προτάσεις (ναι εννοείται πώς περιμένω και τις δικές σας)!

**-Τι ετοιμάσατε το περασμένο Σάββατο για τους μικρούς σας φίλους;**

-Παρέα με τα μέλη της Σχολής Μαγείρων μιλήσαμε για την παιδική διατροφή, ανακαλύψαμε την σπουδαιότητα της σωστής διατροφής και όχι μόνο, και δημιουργήσαμε τροφές γεμάτες «υπερδυνάμεις» για τους μικρούς μας φίλους!