

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 νηπείας 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, μορφή¹.

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 παιδιών².

Η δομή και η παρουσίαση του θέματος στηρίζεται στο ειδικό ερωτηματολόγιο του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας της Ακαδημίας Αθηνών³ και στους άξονες των μαρτυριών που έχουν καταγραφεί στα χειρόγραφα του ίδιου Κέντρου⁴. 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-Καμψηλάκη, «Συμβολή στην έρευνα της διατροφής των εποχικών αγροτικών εργατών (τέλος 19^{ου} 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 εθνικά τοπικά προϊόντα*, έκδοση του Ελληνικού Οργανισμού Προώθησης Εξαγωγών (ΟΠΕ), Αθήνα 2000. Μαρία Μηλίγκου-Μαρκαντώνη, *Παραδοσιακή διατροφή (πρωτογενή διατροφικά είδη). Φρούτα - καρποί - σιτάρι. Μαγειροσκευαστικές επισημάνσεις*, Πρακτικά Β' Συμποσίου Ιστορίας και Λαογραφίας Αττικής, Ασπρόπυργος 1992, σ. 339-389.

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

3. Στέφ. Δ. Ήμελλος - Αικατερίνη Πολυμέρου-Καμψηλάκη, *Παραδοσιακός υλικός βίος του ελληνικού λαού* (ερωτηματολόγιο), Δημοσιεύματα του Κέντρου Ερεύνης 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, Αναστασία Καλφαγιάννη, Άστρος Κυνουρίας, 1952). «Το πρωί πίνανε γάλα ... σκέτο ή βουτάγαμε και λίγο ψωμί» (ΚΛ, χφ. 4696, σ. 5, Κατερίνα Κεραμιδά, νομός Αργολίδας, 1998). «Το μεσημέρι ετρώαμε συνήθως πατατούς με τα αβγά» (ΚΛ, χφ. 4694, σ. 4, Χριστίνα Αριστείδου, Ομόδος Λεμεσού, 1998). «Σπάνια τρώγαμε κ' τ' απόγευμα, άντε κάνα 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 ετοιμάζε το φαγητό, όπως πατάτες γαχνί, πατάτες με κολοκύθια, μπουγάτσα, λαχανόπια ή μομπότσα» (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 χαμομήλι⁵, το τσάι⁶, το τίλιο (φλαμούρι)⁷, ο γλυκάνισος με ζάχαρη⁸, ο ζωμός από ρόδι⁹ και η μαντζουράνα¹⁰. Ακόμη δινόταν στο βρέφος μέλι, μια συνήθεια που απαντά στην αρχαιότητα και στο Βυζάντιο¹¹, ή θερμοζάχαρη, δηλ. ζάχαρη με ζεστό νερό¹². 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 πιπιλανε 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 δόντια¹³.

νήβως έτρωγαν τα παιδιά» (Κλ, χφ. 4695, σ. 5, Σοφία Κολυβά, Δευκάδα, 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 Νασίνα, Ματιονέρι Καλαμπάκας, 1998). «Οι άρρωστοι έτρωγαν γάλα, κοτόπουλο με ρύζι, φρούτα, σαύπες» (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 σπάτα 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. Βένιος, Άγιος Γεώργιος Συκουσής Χίου, 1953).

7. Κλ, χφ. 4699, ό.π., σ. 87· χφ. 4698, σ. 20 (Αργ. Ρουσέα, Ερυθρές Αττικής, 1999)· χφ. 4701, σ. 38 (Παν. Μπάργλα, 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', εκδ. Παπαζήση, σ. 139.

12. Κλ, χφ. 2179, σ. 4 (Βασ. Καραντώνης, Αμπελόκαμπος Αμαλιάδας, 1954)· χφ. 4703, σ. 10 (Σταμ. Χρυσή, Βραχνέικα 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 της¹⁴. 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 αντισύλληψης¹⁵.

Μόλις περνούσαν οι πρώτοι μήνες, η διατροφή του βρέφους εμπλουτιζόταν και με άλλες τροφές, όπως ρυζόνερο με λίγο γάλα ή πολυβρασμένο και λιωμένο ρύζι¹⁶, ζάχαρη και κρέμες με σιμιγδάλι¹⁷, γάλα, αβγό, αλλά μόνο ο χρόνος ωμός¹⁸, 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)¹⁹. 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 αλευρόσουπα²⁰, τραχανά με γάλα και τυρί²¹, 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.

κουρκουτί²², χυλό, αβγό χτυπητό, ζωμό από κοτόπουλο ή και σουπές από λαχανικά, κρέας και ψάρι (όταν υπήρχαν)²³, 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 μάτσελο²⁴ ή *μασουλήθρα ή μασουλίδα*²⁵, 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 Ελλάδα²⁶.

Όταν το βρέφος άρχιζε να βγάζει δόντια, μαζί με το μητρικό γάλα, του έδιναν και ξένο, από κατοίκα²⁷ ή από αγελάδα. Μόλις άρχιζε να μασάει, του έδιναν πατάτες βρασμένες με λίγο λάδι, τηγανίτες, πατάτες ψητές²⁸, κόρες από το ψωμί αμάσπτες, για να ακονίζει τα δόντια του²⁹. Συνηθισμένες λιχουδιές ήταν τα λουκούμα, τα στραγάλια, οι σταφίδες, οι καραμέλες, τα ευλοκέρατα (χαρούπια), τα καρύδια, τα αμύγδαλα, οι λουκουμάδες και το *χασάκο* (ασπρο) ψωμί³⁰. 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 εθιοτυπακό 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, Παγγών Ηλείου, 1965).

25. Βλ. Ελευθέριος Π. Αλεξάκης, «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 ψωμί³¹. Μερικές φορές έτρωγαν και αβγό χτυπητό με ζάχαρη και ζεματισμένο γάλα ή καφέ, το οποίο εθεωρείτο πολύ θρεπτικό³². Στη Χρυσή Καστοριάς π.χ. έπιναν ξινόγαλο, που ήταν πολύ νόστιμο³³. Στη Χίο θεωρούσαν το ψωμί και τις ελιές δυναμωτική τροφή για τα παιδιά το πρωί³⁴. Στη Ζήρια Αχαΐας έτρωγαν το λεγόμενο *κουρκούτι* (σε βρασμένο νερό έριχναν αλεύρι καλαμποκίσιο και μια κουταλιά πετιμέζι και το έπηζαν)³⁵.

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 νερό³⁶ ή με τυρί, ψωμί με ζάχαρη και ίχνη καφέ από πάνω, ψωμί με λάδι και ζάχαρη ή ντοματοζούμι (τοματοπολτό)³⁷ ή ρίγανη ή αλάτι και πιπέρι³⁸, μαρμελάδα σπατική, κουλουράκι, γλυκίσματα³⁹, ντομάτα, ελιές κ.τ.λ. ή φρούτα εποχής⁴⁰. Στην Σαντορίνη τα παιδιά για απογευματινό (το *μερέντι*, όπως λεγόταν) έτρωγαν ψωμί με θρεψίνη ή πελτέ και λάδι⁴¹. Στην ορεινή Γορτυνία το αγαπημένο φρούτο τους ήταν το σταφύλι, κυρίως για τη φτωχολογία. Τα παιδιά μάλιστα έμπαναν κρυφά στα αμπέλια και τα ρήμαζαν, παρόλο που οι ιδιοκτήτες προσπαθούσαν να τα εμποδίσουν τοποθετώντας σιγάκια ή δοκάνια. Τα παράγωγα του σταφυλιού (μούστος, μουσταλευριά, σουτζουμα, πετιμέζι και κρασί) έτρεφαν όλο το χειμώνα τα παιδιά αλλά και τους μεγάλους⁴². Στο Σουφλί Έβρου ένα πρόχειρο συνήθισμένο και νόστιμο πρόγευμα είναι το *κουσμίρι*⁴³. Αυτό γινόταν από μαλακό ψωμί χωρίς γωνίες και φρέσκο τυρί, τα οποία έτοιβαν σε πολύ μικρά κομματάκια μέσα σε μια πετσέτα φαγητού. Κατόπιν έπιναν την πετσέτα από τις γωνίες και την έστριβαν πλέζοντας 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. Στεφρόπουλος, *Οι τροφές στη Χρυσή Καστοριάς*, Ιωάννινα 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 Ερευνής της Ελληνικής Λαογραφίας*, τόμ. 28 (1987-1998), σ. 165.

42. Στρατολάτης [=Χρ. Νικήτας], «Φρούτο-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 ψωμού και μικρά κομματάκια από τυρί. Τα παιδιά έβγαιναν στο δρόμο και το έτρωγαν φωνάζοντας *κουσμιρί...κουσμιρί*. 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 συμπύπτοντας 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 μαστίχα)⁴⁴.

Το γεύμα ή μεσημβρινό ή μεσημεριανό και το δείπνο ή βραδινό συνήθως ήταν απαραίτητα. Επαβολλόταν να είναι όλα τα μέλη της οικογένειας παρόντα στο τραπέζι, κυρίως στο βραδινό⁴⁵. 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, λαχανόπιτα⁴⁶, διάφορα όσπρια, σούπες, ψάρια και κρέας, όταν αυτά υπήρχαν. Το δείπνο συνήθως ήταν ελαφρύτερο από το μεσημεριανό⁴⁷ και συνοδευόταν από κρασί για τους μεγάλους και νερό για τα παιδιά⁴⁸.

Στα παιδιά δίνονταν και συμπληρώματα τροφής, δηλ. κάποιες τροφές που θεωρούνταν δυναμωτικές. Τέτοιες ήταν το ψωμί βρεγμένο με ζάχαρη ή με μαρμελάδα ή με λάδι⁴⁹ ή τυρί (τροφές στις οποίες αναφερθήκαμε και παραπάνω), η μπομποτά⁵⁰ και το αβγό, είτε βραστό είτε τηγανητό με λίπος από το χοιρινό, είτε χτυπητό με αρκετή ζάχαρη⁵¹. Στα Ιωάννινα κοπάζαν κανέλλα, μοσχοκάρυδο, καρυοφύλλι (αρωματικό φυτό) και καρδοβότανο. Ανακάτευαν αυτό το μίγμα με αγνό μέλι και το έδιναν σε αδύνατα παιδιά, για να δυναμώσουν⁵².

44. ΚΛ, χφ. 2904, σ. 152-154 (Χρ. Θ. Παππάς, Αυλότοπος Θεσπρωτίας, 1964). Μολοκοκιά είναι το τοπικό όνομα της τζίτζικιάς, που ανήκει στην οικογένεια των ραμνοειδών. Τα μολόκοκα είναι «γλυκύς καρπός μεγέθους μικράς ελαίας 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, *Πράγματα 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 ζάχαρη⁵³. 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» (Scrofani, 1795)⁵⁴.

Στις γιορτές οι νοικοκυρές έφτιαχναν διάφορες λιχουδιές για τα παιδιά⁵⁵. Η καλύτερη λιχουδιά τα Χριστούγεννα ήταν οι τηγανίτες, τις οποίες περίμεναν ανυπόμονα τα παιδιά και τις έβρισκαν όπου και αν τις έκρυβαν οι νοικοκυρές⁵⁶. Τηγανίτες προσέφεραν και οι γριές στα παιδιά, στις 9 Μαρτίου, ημέρα όπου ήταν η εορτή των αγίων τεσσαράκοντα μαρτύρων⁵⁷. 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 επάνω⁵⁸. Στην Κύπρο έφτιαχναν την *πούλλα*, μικρό άρτο με σιμιγδάλι, ο οποίος γινόταν με ιδιαίτερη φροντίδα και τέχνη⁵⁹. Σε όλες τις περιοχές ήταν έθιμο οι νοικοκυρές να δίνουν κουλούρια, φουτίκια ή καφαμέλες 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 μέση⁶⁰. Στη Σαντορίνη τη Μεγάλη Πέμπτη, που οι νοικοκυρές φτιάχνουν τα *Λαμπιανά* τους, έφτιαχναν για τα παιδιά διάφορα κουλουράκια, τις *τροχουλιές* και τις *κουτσούνες*⁶¹. 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. Σμιόπουλος, *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 1963².

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

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

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

59. Ν. Γ. Κυριαζής, *Κυπριακά παροιμίες*, 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 Αμοργό⁶² και στην Τήνο⁶³, ή οι *βλαχούλες* για τα κορίτσια και οι *αξιωματικοί* ή *τσολιάδες* για τα αγόρια στη Λευκάδα⁶⁴ και στην Τήνο⁶⁵. Επίσης, το Σάββατο του Λαζάρου τα κορίτσια (*Λαζαρίνες*) έλεγαν τα κάλαντα με καλάθια στολισμένα με λουλούδια και τους έδιναν αβγά⁶⁶.

Κάποιες τροφές θεωρούνταν ότι είχαν μαγικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Γενικά, η διατροφή των άρρωστων παιδιών αποτελούνταν από γάλα, κοτόπουλο με ρύζι, φρούτα και σούπες⁶⁷. 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 λαιμό σαν επίπλασμα και έδιναν στο παιδί να πει και λίγο ζωμό⁶⁸. Στην Εύβοια για την αντιμετώπιση της ιλαράς έδιναν τσάι με πετιμέζι⁶⁹. 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 λεμόνι⁷⁰. Για τη διάρροια, γενικά, εκτός από διάφορα αφεψήματα, «τα στυφτικά», το καλύτερο φάρμακο ήταν ο καφές με λεμόνι⁷¹.

Υπήρχαν και διάφορες δοξασίες σχετικές με τη διατροφή. Μια γενική αντίληψη, η οποία είχε σχέση προφανώς με την ανεπάρκεια της τροφής και ισχύει για μεγάλους και μικρούς, ήταν ότι δεν έπρεπε να μείνει στο πιάτο τίποτα, γιατί, αν μείνει, είναι η «μπουκιά του γρουσουζή» ή έλεγαν ότι έχανε τη δύναμή σου⁷². 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 έφεφταν κάτω από τη γέφυρα. Επιπλέον την Καθαρά Δευτέρα το πρωί έλεγαν στα παιδιά να

62. ΚΛ, χφ. 1953, σ. 247 (Λονκ. 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. Φραγκάκη, ό.π., σ. 89.

72. ΚΛ, χφ. 4697, ό.π., σ. 17.

μη φάνε τίποτα, για να μπορέσουν να βρουν φωλιές πουλιών⁷³. Στη Σίφνο έδιναν στα μικρά παιδιά να φάνε το μουχλιασμένο ψωμί, για να κάνουνε χρυσά μαλλιά⁷⁴.

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 αντικαθιστά την αλεσμένη τροφή. Εξ αλλού, 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 πρόβατο». 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 αντικείμενο 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 λευκώματα, 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 κοιμίσουν τα μωρά. Αναφέρεται ενδεικτικά ένα από τις Αρχάνες Κρήτης⁷⁵:

*«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 άγνοιας 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 τούτοις, 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 περσέσιμα, μπορεί να δώσει και στο κορίτσι. Χαρακτηριστικά είναι τα παρακάτω λόγια: «Ε, κούρακά μου, έλα 'πα, έχω ένα λυγρόσυκο να ζε δώκου. Έλα 'πα, μωρή, έλα να ζε δώκου και σένα ένα»⁷⁶. 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 τρόπος, 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 υπερφυσικούς φόβους την όρεξη και λαίμαργία των παιδιών, που προσαρμόζονταν έτσι και αποδέχονταν το συνολικό σύστημα καθώς και τη νηστεία, η οποία ήταν υποχρεωτική.

Κλείνοντας την παρουσίαση του θέματος, μπορούμε να κρατήσουμε στη μνήμη μας την εικόνα του παιδιού μιας άλλης εποχής, του παιδιού που τρέχει στο παιχνίδι κρατώντας ένα κομμάτι ψωμί με ζάχαρη, που έχει μάθει να στερείται, να περμμένει τις γιορτές ή κάποια άλλη χαρούμενη περίσταση, 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.

ρετικό 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 διαφορετικούς τομείς, όπως αισθητικό, κοινωνικοπολιτισμικό και άλλους. Στον νοηματικό τομέα⁷⁷, ο οποίος αφορά την αγωγή και τη νοηματική ανάπτυξη του νηπίου, υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες για τη διδασκαλία της διακρίσεως 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.

ΑΚΑΔΗΜΙΑ



ΑΘΗΝΩΝ