26/11/2022

Ρουμανία: Μαθητές συγκέντρωσαν τρόφιμα για άπορες οικογένειες

Πατριαρχεία / Πατριαρχείο Ρουμανίας

Μετά την έναρξη του προγράμματος «Εβδομάδα λαχανικών και φρούτων», που ξεκίνησε η Σχολική Επιθεώρηση του Δήμου Βουκουρεστίου στα τέλη του φθινοπώρου (21-25 Νοεμβρίου), η Ενορία Αγίων Αρχαγγέλων της περιοχής Οτσετάρι, σε συνεργασία με το σχολείο "Άγιος Σίλβεστρος" και το Εθνικό Κολλέγιο "Σπύρου Χάρετ" από το Βουκουρέστι, κατάφερε να συλλέξει λαχανικά και φρούτα.

Ένα μέρος αυτών δωρίστηκε στο Κοινωνικό Κυλικείο της **Αρχιεπισκοπής Βουκουρεστίου**, και το υπόλοιπο προσφέρθηκε σε άπορες οικογένειες της ενορίας Οτσετάρι.

Ο **π. Catalin Ciocan** της συγκεκριμένης ενορίας, δήλωσε: «*Αυτή η δράση, όπως και πολλές άλλες που πραγματοποιούνται από την κοινότητά μας, είναι μέρος των εκστρατειών με φιλανθρωπικό σκοπό και που είναι αφιερωμένες στη φροντίδα για την υγιεινή διατροφή και την οικολογική στάση απέναντι στη φύση. Τα παιδιά μαθαίνουν να αγαπούν τον Θεό και το πλησίον τους, καθώς και το γεγονός ότι η υγεία είναι δώρο Θεού, το οποίο πρέπει να φροντίζουμε μέσα από μια υγιεινή διατροφή. Τα παιδιά ανταποκρίθηκαν με αγάπη στο κάλεσμά μας να προσφέρουν χαρά ενόψει των Χριστουγέννων, κατανοώντας ότι η αγάπη τους μπορεί να αλλάξει τον κόσμο*».

Η **Elena Blanaru**, βιολόγος και διατροφολόγος, η οποία διδάσκει μαθήματα υγιεινής διατροφής σε μαθητές Γυμνασίου στο Βουκουρέστι, επανέλαβε το ρητό “Κανένα γεύμα χωρίς λαχανικά και καμία μέρα χωρίς φρούτα”.

«Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι απαραίτητα σε μια υγιεινή διατροφή, καθώς δεν είναι μόνο πηγές βιταμινών (γεγονός γνωστό σε όλους), αλλά κυρίως φυτικών ινών, αντιοξειδωτικών και άλλων θρεπτικών συστατικών που υποστηρίζουν και συμπληρώνουν τους δικούς μας αμυντικούς μηχανισμούς απέναντι σε ασθένειες. Η φτωχή διατροφή σε φυτικές ίνες που χαρακτηρίζει τον σύγχρονο άνθρωπο τον προδιαθέτει σε πολλές χρόνιες παθήσεις των οποίων η συχνότητα έχει αυξηθεί εκθετικά τον τελευταίο αιώνα, κυρίως σε νέους και παιδιά. Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι πολύτιμα όχι μόνο για τις θρεπτικές τους ιδιότητες. Ας τα χρησιμοποιήσουμε για να έχουμε καλή υγεία», είπε η Elena Blanaru.

NICE

H&M
LIDL