# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

| Δε | Τρ | Τε | Πε | Πα |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>• φακές, σαλατα<br>• φρούτο |
| **4**<br>• κοτόσουπα, σαλάτα<br>• φρούτο | **5**<br>• σπανακόρυζο, τυροπιτάκι<br>• κέικ με μήλο<br>ΖΖΝ-ΠΠΝ: φρούτο | **6**<br>• μακαρόνια με κιμά, σαλάτα<br>• φρούτο | **7**<br>• κοτόπουλο λεμονάτο, ρύζι, σαλάτα μπροκολο<br>• φρούτο | **8**<br>**MUN** |
| **11**<br>• αρακάς λαδερός, τυρί φέτα<br>• φρουτο | **12**<br>• κοτόπουλο κοκκινιστό, κοφτό μακαρονάκι, σαλάτα<br>• φρούτο | **13**<br>• ψάρι στο φούρνο, πατάτες φούρνου, σαλάτα βραστά λαχανικά<br>• μωσαϊκό<br>ΖΖΝ-ΠΠΝ: φρούτο | **14**<br>• φακές, σαλατα<br>• φρούτο | **15**<br>• ζυμαρικό ολικής σουφλέ με λαχανικά, σαλάτα<br>• φρούτο |
| **18**<br>• μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα μαρούλι, καλαμπόκι<br>• φρούτο | **19**<br>• μπιφτέκι σχάρας, πατατοσαλάτα, σαλάτα<br>• φρούτο | **20**<br>• φασολάδα, κασέρι<br>• γιαούρτι με μαρμελάδα φράουλα | **21**<br>• πίτσα μαργαρίτα, σαλάτα<br>• φρούτο | **22**<br>• κοτόπουλο σουβλάκι με πίτα, πατάτες τηγανητές, σαλάτα χριστουγεννιατικη<br>• μελομακάρονα |

# Χειμωνιάτικη Διατροφή

*Έλενα Παραβάντη- Χάργκιτ, RDN, Διαιτολόγος/Διατροφολόγος*

Ήρθε και ο Δεκέμβριος και μαζί με τις γιορτές έφερε και τον χειμώνα. Οι χαμηλές θερμοκρασίες και οι μικρότερες μέρες μπορεί να επηρεάσουν μικρούς και μεγάλους σωματικά και ψυχολογικά: πεσμένα επίπεδα ενέργειας και διάθεσης. Επιπλέον,τα παιδιά μπορεί να μην είναι τόσο δραστήρια όσο τον υπόλοιπο χρόνο, λόγω καιρού, και γι'αυτό είναι σημαντικό να έχουν την κατάλληλη διατροφή. Ο καιρός και το κρύο μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεση, ενέργεια, συγκέντρωση και τον ύπνο στα παιδιά και στους μεγάλους. Υπάρχουν όμως τροφές και διατροφικές συνήθειες που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να διατηρήσουν την ενέργεια και τη διάθεση τους.

**Ενυδάτωση**

Το καλοκαίρι συνήθως δίνουμε μεγάλη σημασία στη σωστή ενυδάτωση. Ωστόσο και ο κρύος καιρός έχει τις ιδιαιτερότητες του. Ο κρύος αέρας καταστέλλει το αίσθημα δίψας με αποτέλεσμα να μην πίνουν τα παιδιά όσα υγρά θα έπρεπε ή  και να έχουν ήδη αφυδατωθεί χωρίς να το καταλάβουμε. Επιπλέον, λόγω του ότι φοράνε πολλά ρούχα για να ζεσταθούν, ιδρώνουν περισσότερο με αποτέλεσμα να χάνουν ακόμα περισσότερα υγρά. Υπενθυμίζουμε λοιπόν στο παιδί να πίνει νερό.

**Τακτικά Γεύματα και Σνακ**

Το χειμώνα μπορεί το παιδί να περνάει περισσότερες ώρες μέσα στο σπίτι και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε άστατο τσιμπολόγημα. Προσέχουμε λοιπόν να τρώνε τρία γεύματα την ημέρα και φροντίζουμε να έχουμε στο σπίτι υγιεινά σνακ όπως φρούτα, τυρί και ψωμί, και ξηρούς καρπούς όταν θέλουν να φάνε κάτι ενδιάμεσα στα γεύματα. Αποφεύγουμε τα πατατάκια και τις σοκολάτες.

**Τροφές για ενέργεια και διάθεση**

Εμπλουτίζουμε τη διατροφή των παιδιών μας με τροφές που φαίνεται ότι ελέγχουν τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειας:

Τροφές με Ωμέγα-3: Τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες και ο σολομός αλλά και τα καρύδια είναι καλές πηγές των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων που σχετίζονται με καλύτερη διάθεση.

Τροφές πηγές των βιταμινών Β: Οι μπανάνες, τα όσπρια και τα αυγά είναι πηγές του συμπλέγματος των βιταμινών Β, που βοηθούν στην παραγωγή ενέργειας στον οργανισμό και φαίνεται ότι επηρεάζουν θετικά τη διάθεση.

# Τροφή του Μήνα

## Σούπα

Η σούπα είναι παρεξηγημένο πιάτο. Νομίζουμε ότι πρέπει να το τρώμε μόνο όταν είμαστε άρρωστοι και όμως αποτελεί ένα ολοκληρωμένο και νόστιμο γεύμα ενώ είναι ένα από τα μυστικά όπλα της υγιεινής διατροφής. Είναι ευέλικτη, ανάλογα με το τι υλικά θα χρησιμοποιήσουμε, η σούπα μπορεί να είναι ένα υγιεινό πρώτο πιάτο ή και ένα πλήρες γεύμα. Επιπλέον η σούπα είναι και ιδανικό «φάρμακο» για αυτήν την εποχή αφού φαίνεται ότι μπορεί να ανακουφίσει από συμπτώματα κρυολογήματος και αυτό γιατί είναι πηγή υγρών αλλά και λόγω των αντιοξειδωτικών που προσφέρουν τα υλικά της όπως κρεμμύδια και σκόρδο. Τέλος οι σούπες είναι και καλή «κρυψώνα» για λαχανικά (χρήσιμο για τα παιδιά) και έτσι μπορούμε να προσθέσουμε πολλά λαχανικά στο διαιτολόγιο των παιδιών ανώδυνα και απολαυστικά.

Η βάση της σούπας είναι το νερό, από κει και πέρα μπορούμε να προσθέσουμε κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι, συν μπαχαρικά, κρεμμύδια, και πολλά ή λίγα λαχανικά. Μπορούμε επίσης να φτιάχνουμε σούπες μόνο με λαχανικά ή και με όσπρια.

- Η σούπα γίνεται πιο πηχτή προσθέτοντας μια βρασμένη πατάτα όπου μετά τη λιώνουμε για να γίνει σαν πουρές. Ή προσθέτουμε και λίγο γάλα, ½ φλιτζάνι αρκεί για 6 φλιτζάνια σούπας.

- Κόβουμε όλα τα υλικά στο ίδιο μέγεθος έτσι ώστε όλα να βράσουν στον ίδιο χρόνο. Όσο πιο μικρά τα κομμάτια τόσο πιο γρήγορα βράζει η σούπα.

- Οι σούπες διατηρούνται 1-2 μέρες στο ψυγείο, αλλά μπαίνουν και στην κατάψυξη και έτσι μπορούμε να διπλασιάσουμε τις ποσότητες.

### Σπιτική Ντοματόσουπα

Αυτή η κρεμμώδης σούπα είναι πλούσια σε λυκοπένιο, αντιοξειδωτική ουσία και συνδυάζεται με ένα κομμάτι πίτας (τυρόπιτα, σπανακόπιτα κτλ.) για ένα πλήρες γεύμα.

Μερίδες: 4

- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές σούπας πελτές
- 1 μεγάλο κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
- 1 καρότο κομμένο σε φέτες
- Αλάτι/πιπέρι
- 1 κονσέρβα ντοματίνια με το χυμό του
- 1 κουταλιά σούπας φρέσκα φύλλα βασιλικού
- 3 φλιτζάνια νερό
- 1 κουταλιά γλυκού ζάχαρη

1. Βάζουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Μετά από 1 λεπτό προσθέτουμε τον πελτέ και το αφήνουμε να ζεσταθεί για άλλο 1 λεπτό και μετά προσθέτουμε το καρότο και το κρεμμύδι. Πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι και συνεχίζουμε να ζεσταίνουμε ανακατεύοντας μέχρι το κρεμμύδι να ζεσταθεί για 5 λεπτά.

2. Προσθέτουμε τις ντομάτες και το βασιλικό και μαγειρεύουμε για 10 με 15 λεπτά. Προσθέτουμε το νερό και ανακατεύουμε. Σιγοβράζουμε μέχρι να ζεσταθεί, για 5 λεπτά και μετά προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε.

3. Σε αυτό το σημείο μπορούμε να σερβίρουμε όπως είναι ή να την περάσουμε από μίξερ ώστε να γίνει κρεμώδης.