

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δε

Τρ

Τε

Πε

Πα

1

- Κοτόπουλο γιουβέτσι, κριθαράκι
- Σαλάτα
- Φρούτο

2

- Φασολάδα
- Σαλάτα
- Φρούτο

5

- Σπανακόρυζο, φέτα
- Φρούτο

6

- Σουτζουκάκια, ρύζι
- Σαλάτα μπροκολο & κουνουπίδι
- Φρούτο

7

- Φαρφάλες με σάλτσα λαχανικών, τυρί τριμμένο
- Σαλάτα
- Φρούτο

8

- Φακές
- Σαλάτα
- Κρέμα σοκολάτα

9

MUN

12

- Μοσχαράκι λεμονάτο, ρύζι
- Σαλάτα
- Φρούτο

13

- Σούπα λαχανικών
- Τυροπιτάκι
- Κέϊκ

14

- Ζυμαρικό ολικής σουφλέ με λαχανικά
- Σαλάτα
- Ζελέ

15

- Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα
- Φρουτοσαλάτα

16

- Ψαρι στο φούρνο, πατάτες φούρνου
- Σαλάτα βραστά λαχανικά
- Πανακότα

19

- Μακαρόνια με σάλτσα
- Σαλάτα μαρούλι, καλαμπόκι
- Φρούτο

20

- Μπιφτέκι γαλοπούλας, πατατοσαλάτα
- Μπρόκολο βραστό
- Φρούτο

21

- Φακές, σπανακόπιτα
- Φρούτο

22

- Πίτσα μαργαρίτα
- Σαλάτα
- Γιαούρτι με μαρμελάδα φράουλα

23

- Κοτόπουλο σουβλάκι με πίτα, πατάτες τηγανητές
- Σαλάτα χριστουγεννιάτικη
- Μελομακάρονα

5 Πρακτικές Συμβουλές για Υγιεινές Γιορτές

Δεν είναι δύσκολο να προωθούμε υγιεινές συνήθειες κατά τη διάρκεια των γιορτών χωρίς να θυσιάζουμε τις παραδόσεις μας που φυσικά έχουν να κάνουν και με το φαγητό. Μικρές κινήσεις όμως μπορούν να μας βοηθήσουν να περάσουμε τις γιορτές με λιγότερες αρνητικές διατροφικές επιπτώσεις για τα παιδιά μας.

1) Τα φρούτα να είναι ορατά

Στις γιορτές είναι συνηθισμένο να απλώνουμε Χριστουγεννιάτικα γλυκά σε όλο το σπίτι, όμως μπορούμε αντί γι αυτό να έχουμε μπόλ με φρούτα όπως μανταρίνια, μήλα και μπανάνες και αποξηραμένα φρούτα στο τραπέζι της κουζίνας ή και σε άλλα σημεία του σπιτιού. Αυτό ενθαρρύνει τα παιδιά να φάνε ένα φρούτο όταν πεινάνε αντί για ένα μελομακάρονο ή σοκολατάκι.

2) Παίζουμε το παιχνίδι των χρωμάτων

Μπορείτε να φτιάξετε ένα πινακάκι με τα χρώματα κόκκινο, πράσινο, κίτρινο, πορτοκαλί, καφέ, άσπρο και να ζητήσετε από το παιδί σας να προσπαθήσει να τρώει 4 χρώματα κάθε μέρα από υγιεινές τροφές. Για παράδειγμα μήλο, πιπεριά, ντομάτα, καρότο, σαλάτα, ακτινίδιο, καρύδια, δημητριακά, ολικής αλέσεως ψωμί, μπανάνα, κουνουπίδι, κρεμμύδι, κτλ.

3) Βουρτσίζουμε τα δόντια μας μετά από τα γλυκά

Γενικά πρέπει να βουρτσίζουμε τα δόντια μας δυο φορές την ημέρα. Κατά τη διάρκεια των γιορτών μπορούμε να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να πλένουν τα δόντια τους μετά από γλυκά. Αυτό όμως δεν είναι πάντα εφικτό οπότε ζητήστε από τα παιδιά σας να ξεπλένουν το στόμα τους με νερό που βοηθά να ξεπλένονται τα δόντια από ζάχαρη, οξέα ή άλλα τρόφιμα που μπορεί να έχουν κολλήσει στα δόντια.

4) Προετοιμαζόμαστε για τα ψώνια και τις βόλτες

Όταν πάμε έξω βόλτες στα μαγαζιά ή σε διάφορα χριστουγεννιάτικα πάρκα και φεστιβάλ, είναι λογικό να υπάρχουν και λιχουδιές για να δοκιμάσουν τα παιδιά. Καλό είναι όμως να μην το παρακάνουμε. Γι' αυτό έχετε μαζί σας μικρά σακουλάκια γεμισμένα με ξηρούς καρπούς, αποξηραμένα φρούτα και λίγα δημητριακά που μπορούν τα παιδιά να τσιμπολογήσουν όταν πεινάνε και είστε έξω.

5) Μη δίνετε γλυκά για δώρα

Ναι είναι μια εύκολη λύση οι σοκολατένιοι άγιοι βασιλιάδες, αλλά προσπαθήστε να αποφύγετε τα γλυκά για δώρα. Ήδη τα παιδιά θα φάνε αρκετά γλυκά κατά τη διάρκεια των γιορτών, δεν χρειάζεται να φορτωθούν και άλλα γλυκά. Αν κάνουν συγγενείς δώρα με γλυκά, επιτρέψτε στο παιδί να δοκιμάσει μια μικρή ποσότητα και τα υπόλοιπα βάλτε τα στο ψυγείο. Μετά από μερικές μέρες πολλά παιδιά τα έχουν ήδη ξεχάσει.

Τι να φάμε τώρα

Κάστανα

Το άρωμα από τα κάστανα που ψήνονται από μικροπωλητές στο δρόμο μας θυμίζει πάντα το χειμώνα και τις γιορτές. Είναι μεν ξηροί καρποί, αλλά πέρα από πρωτεΐνη περιέχουν αρκετή ποσότητα υδατανθράκων και φυτικών ινών. Ο συνδυασμός προσφέρει μακροχρόνια ενέργεια για παιδιά και μεγάλους. Επιπλέον έχουν λίγα λιπαρά ενώ το εσωτερικό τους είναι μαλακό κάνοντας τα ιδανικό σνακ για μικρά παιδιά.

Είναι καλή πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης B3 και καλίου, αλλά περιέχουν ιδιαίτερα υψηλές ποσότητες των μετάλλων μαγγανίου και χαλκού. Το μαγγάνιο είναι και αντιοξειδωτική ουσία η οποία μπορεί να προστατέψει από καρδιαγγειακές παθήσεις ενώ το ιχνοστοιχείο ο χαλκός είναι ιδιαίτερα σημαντικός για την ανάπτυξη γερών οστών και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επιλέγουμε κάστανα που είναι βαριά, με γυαλιστερό και λείο φλοιό. Αποφεύγουμε αυτά που έχουν μούχλα ή που κουνιούνται από μέσα όταν τα κουνήσουμε. Τα αποθηκεύουμε στο ψυγείο για 3-4 μέρες. Τα βγάζουμε από το ψυγείο μία μέρα πριν τα ψήσουμε.

Τρώγονται κυρίως ψημένα ή στον ατμό σκέτα, αλλά συνδυάζονται και με δημητριακά, μακαρόνια, ρύζι, σαλάτες, σούπες, σε κέικ και φυσικά σε γέμιση ή και πάνω από κρέπες.

Κάστανα Ψητά στο Φούρνο

Ακόμα και αν δεν έχετε τζάκι μπορείτε να ψήσετε τα κάστανα στο φούρνο. Αποτελούν ένα ωραίο σνακ για τα παιδιά που μπορούμε να ετοιμάσουμε στην κουζίνα μας.

Υλικά

- 1 κιλό κάστανα με το φλοιό
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά γλυκού ξηρό δενδρολίβανο
- 2 κουταλιές γλυκού χοντρό αλάτι
- ½ κουταλιά γλυκού μοσχοκάρυδο
- πιπέρι

Οδηγίες

1. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 220 βαθμούς Κελσίου.
2. Σε ένα ταψί απλώνετε ένα φύλλο αλουμινόχαρτο.
3. Ξεπλένετε τα κάστανα και μετά χαράζετε ένα σταυρό στην πάνω πλευρά
4. Τα μουσκεύετε σε ζεστό νερό για ένα λεπτό.
5. Τα στραγγίζετε και τα στεγνώνετε καλά με μία πετσέτα και τα βάζετε σε ένα μπολ.
6. Ανακατεύετε με το δεντρολίβανο, ελαιόλαδο, αλάτι και μοσχοκάρυδο και λίγο πιπέρι.
7. Απλώνετε τα κάστανα στο ταψί και μαζεύετε το αλουμινόχαρτο γύρω από τα κάστανα αφήνοντας ένα άνοιγμα στο κέντρο.
8. Ψήνετε για 30 έως 45 λεπτά.
9. Μεταφέρετε τα κάστανα σε μία πιατέλα.