

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δε

Τρ

Τε

Πε

Πα

1

2

3

- Μακαρόνια με σάλτσα
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Μπιφτέκι με ρύζι
- Σαλάτα
- Κομπόστα

- Αρακάς με πατάτες, τυρί φέτα
- Φρούτο

6

7

8

9

10

- Χορτόσουπα με ρύζι
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Φακές, φέτα
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Χοιρινό ρολό στο φούρνο, πατάτες φούρνου
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Ζυμαρικό φουρνου με λαχανικά
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Κοτόπουλο λεμονάτο, ρύζι
- Σαλάτα
- Φρούτο

13

14

15

16

17

- Σπανακόρυζο, τυρί
- Σαλάτα
- Γιαούρτι με μαρμελάδα φράουλα

- Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, τυρί τριμμένο
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Παστίσιο
- Σαλάτα
- Φρούτο

- ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ**
- Σουβλάκι κοτόπουλο με πίτα, τζατζίκι παιδικό
 - Χωριάτικη
 - Φρούτο

- Φασολάδα, τυροπιτάκι
- Σαλάτα
- Φρούτο

20

21

22

23

24

- Βίδες ναπολιτέν
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Μπιφτέκια σχάρας, πατάτες φούρνου
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Φακές
- Σαλάτα κρητική
- Φρούτο

- κοτόπουλο με πέννες
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Ψαρόσουπα με ρύζι
- Σαλάτα
- Φρουτοσαλάτα

27

28

ΑΡΓΙΑ

- Μακαρόνια, σάλτσα λαχανικών
- Σαλάτα
- Φρούτο

Τι να φάμε τώρα

Μήλο

Το μήλο είναι από τα φρούτα που συσχετίζουμε με το χειμώνα. Ακούμε συχνά τη παροιμία ότι ένα μήλο την ημέρα κάνει τον γιατρό πέρα. Υπάρχει μια μεγάλη δόση αλήθειας μιας και το μήλο έχει πολλές θετικές δράσεις για τον οργανισμό. Αρχικά έχει λίγες θερμίδες. Επιπλέον τα μήλα είναι όχι μόνο πηγή φυτικών ινών αλλά και διαλυτών φυτικών ινών, μια κατηγορία ινών που επιβραδύνουν την απορρόφηση και αυτό συμβάλει στην σταθεροποίηση του σακχάρου. Περιέχουν πολυφαινόλες, ουσίες με αντιοξειδωτική δράση. Περιέχουν και πηκτίνη ένα είδος φυτικής ίνας που δρα ως πρεβιοτικό που προωθεί την ανάπτυξη καλών βακτηρίων στο έντερο και αυτή η δράση φαίνεται να προστατεύει από την παχυσαρκία, διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις. Άλλες πιο πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι τα μήλα είναι καλά για την υγεία των οστών.

Ενα μέτριο μήλο μετράει ως 1 ½ μερίδα φρούτου και προτιμάμε να τρώμε και την φλούδα όπου συγκεντρώνονται πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες. Διαλέγουμε μήλα σχετικά σκληρά, δεν πρέπει να είναι μαλακά, μαυρισμένα ή χτυπημένα. Τα καλά μήλα είναι αρωματικά. Τα μήλα μπορούν να διατηρηθούν 2-3 εβδομάδες στο ψυγείο.

Τα μήλα μπορούμε να το εντάξουμε στη διατροφή των παιδιών με διάφορους τρόπους:

- Σκέτα, ένα τραγανό μήλο είναι ιδανικό και γευστικό σνακ για τα παιδιά. Φροντίζουμε να τα σερβίρουμε αμέσως αφού τα κόψουμε γιατί με το χρόνο μαυρίζουν και μπορεί το παιδί να μην θέλει να τα φάει.
- Τα κάνουμε πουρέ. Μπορούμε να βάλουμε τα μήλα στον ατμό και μετά να τα βάλουμε στο μίξερ με λίγο νερό και κανέλα και να τα κάνουμε πουρέ. Μπορεί να φαγωθεί όπως είναι ή να βάλουμε το πουρέ πάνω σε γιαούρτι και στη βρώμη. Επιπλέον ο πουρές μήλου χρησιμοποιείται σε συνταγές για κέικ και να αντικαταστήσει τα αυγά και το βούτυρο.
- Φυσικά το μήλο μπαίνει σε κέικ και πίτες, αλλά ταιριάζει ωραία σε σαλάτες και με τυρί.

Μηλοπιτάκια με κρέμα τυριού

Μία απλή συνταγή χωρίς ζάχαρη, που θα αγαπήσουν τα παιδιά και που είναι εύκολη στη παρασκευή της.

Υλικά

- 125 γραμμάρια τυρί Φιλαδέλφειας με χαμηλά λιπαρά (θερμοκρασία δωματίου)
- 75 γραμμάρια ανθότυρο (θερμοκρασία δωματίου)
- 50 γραμμάρια στραγγιστό γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- 2 κουταλιές σούπας ζάχαρη
- 1 βανίλια
- 1 μεγάλο μήλο ή 2 μικρά μήλα ξεφλουδισμένα και κομμένα σε μικρά κυβάκια (1/2 εκατοστό) ή άλλα φρούτα π.χ. το καλοκαίρι ταιριάζει το κεράσι
- 6 φύλλα κρούστας
- ½ φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά (κατά προτίμηση ολικής αλέσεως)
- 1 κουταλιά γλυκού κανέλα ανακατεμένη με 2 κουταλιές γλυκού ζάχαρη
- Ελαιόλαδο

Οδηγίες

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου
2. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τα τυριά, το γιαούρτι, τη ζάχαρη και τη βανίλια στο μίξερ.
3. Προσθέτουμε στο μείγμα και το μήλο και ανακατεύουμε
4. Ανακατεύουμε την τριμμένη φρυγανιά με 1 κουταλιά γλυκού ζάχαρη και ½ κουταλιά γλυκού κανέλα.
5. Απλώνουμε ένα φύλλο και αλείφουμε με λίγη λιωμένη μαργαρίνη, και πασπαλίζουμε με την τριμμένη φρυγανιά, και βάζουμε από πάνω το δεύτερο φύλλο και αλείφουμε με μικρή ποσότητα μαργαρίνης
6. Κόβουμε κατά μήκος σε 3 λωρίδες.
7. Βάζουμε σε κάθε λωρίδα 1 ½ κουταλιά γλυκού από το μείγμα τυριού, και διπλώνουμε σαν τυροπιτάκι.
8. Ξανακάνουμε το ίδιο με τα άλλα φύλλα, ώστε να έχουμε σύνολο 9 φρουτοπιτάκια. Πασπαλίζουμε με λίγη ζάχαρη αν θέλουμε.
9. Τα βάζουμε σε ταψί αλειμμένο με λίγο ελαιολάδο και ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν 12 με 15 λεπτά.