

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΙΟΣ

## Δε

### 1

ΑΡΓΙΑ

## Τρ

### 2

- Πένες με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας, βασιλικό, τυρί τριμμένο
- Σαλάτα
- Φρούτο

## Τε

### 3

- Χοιρινό λεμονάτο, ρύζι
- Σαλάτα
- Φρούτο

## Πε

### 4

- Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου
- Σαλάτα χωριάτικη
- Φρούτο

## Πα

### 5

- Μπριάμ, τυροπιτάκι
- Φρούτο

### 8

- Φακές
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 9

- Noodles με λαχανικά
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 10

- Κοτόπουλο κοκκινιστό, ρύζι
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 11

- Παστίσιο
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 12

- Ψαρόσουπα, σπανακόπιτα
- Γιαούρτι με μέλι

### 15

- Αρακάς με καροτάκια και πατατούλες, γραβιέρα
- Φρούτο

### 16

- Ρολό χοιρινό, πατάτες φούρνου
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 17

- Μακαρόνια ναπολιτέν
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 18

- Πίτσα μαργαρίτα ZZN-ΠΠΝ
- Κοτόσουπα με ρύζι
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 19

- Φακές
- Σαλάτα κρητική
- Φρούτο

### 22

- Μοσχάρι κοκκινιστό, πατάτες τηγανητές
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 23

- Σπανακόρυζο, τυρί φέτα
- Φρούτο

### 24

- Φαρφάλες με φρέσκια ντομάτα, τυρί τριμμένο
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 25

- Φιλέτο ψαριού στο φούρνο με πιπεριές, ρύζι
- Σαλάτα
- Κρέμα βανίλια

### 26

- Μπιφτεκάκια γαλοπούλας, πατάτες φούρνου
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 29

- Μακαρόνια με κιμά
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 30

- Φακές
- Σαλάτα
- Φρούτο

### 31

- Φασολάκια λαδερά, τυρί φέτα
- Φρούτο

## Ιδανική Διατροφή για τα Παιδιά -10 Συμβουλές

Όπως γνωρίζουμε η διατροφή των παιδιών είναι σημαντική για τη σωστή σωματική και διανοητική ανάπτυξη, όπως και για την μετέπειτα υγεία τους ως ενήλικες.

Στο CGS φροντίζουμε το μενού που προσφέρεται στα παιδιά να ακολουθεί τους κανόνες της παραδοσιακής Ελληνικής διατροφής όπου βασίζονται και οι επίσημες διατροφικές οδηγίες, δηλαδή ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός.

Κάποιοι γονείς μπορεί να πιστεύουν ότι ένα παιδί χρειάζεται να τρώει κρέας κάθε μέρα, ωστόσο έρευνες μας δείχνουν ότι αυτό δεν είναι απαραίτητο και μάλιστα μπορεί να είναι και βλαβερό.

Επίσης πολλοί πιστεύουν ότι ένα παιδί πρέπει οπωσδήποτε να πίνει γάλα κάθε μέρα, ωστόσο και αυτό δεν είναι απαραίτητο, μπορεί να καλύπτει τις ανάγκες του με άλλα γαλακτοκομικά όπως γιαούρτι και τυρί.

Οι Διατροφικές Οδηγίες περιλαμβάνουν 10 Συμβουλές που βοηθούν τους γονείς να προσφέρουν ισορροπημένη διατροφή στα παιδιά τους:

1. Ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά.
2. Γάλα, γιαούρτι ή τυρί καθημερινά.
3. Ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε ολικής αλέσεως.
4. Κόκκινο ή λευκό κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποφυγή επεξεργασμένου κρέατος (αλλαντικά, πάριζα κτλ.).
5. Ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα. Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, γαύρος).
6. 4-7 αυγά την εβδομάδα.
7. Όσπρια τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα
8. Ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή.
9. Περιορισμός κατανάλωσης ζάχαρης, αλατιού και προϊόντων που τα περιέχουν.
10. Σωματική δραστηριότητα καθημερινά.

Μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα των Εθνικών Διατροφικών Οδηγιών για συγκεκριμένες συστάσεις για κάθε ηλικία: [www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoiodigoi-paidia-systaseis](http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoiodigoi-paidia-systaseis)

## Τι να φάμε τώρα

### Σπαράγγια

Τα σπαράγγια εμφανίστηκαν στη χώρα μας ως άγριο, αυτοφυές φυτό όπου αργότερα άρχισε και να καλλιεργείται. Βρίσκουμε κυρίως δύο είδη στην αγορά: τα πράσινα και τα λευκά. Η διαφορά είναι ότι τα λευκά καλλιεργούνται κάτω από τη γη ή σκεπασμένα, ενώ τα πράσινα εκτίθενται στον ήλιο. Επιπλέον η γεύση των λευκών είναι πιο απαλή.

Τα σπαράγγια έχουν ελάχιστες θερμίδες, είναι καλή πηγή βιταμίνης Α, Κ, φυλλικού οξέος, πλούσια σε φυτικές ίνες και γεμάτα με αντιοξειδωτικές ουσίες με αντικαρκινικές ιδιότητες.

Επιλέγουμε σπαράγγια με κορυφές (δηλαδή τα άνθη), να είναι κλειστά με λαμπερό πράσινο χρώμα (για τα πράσινα σπαράγγια) που οι μίσχοι να μην είναι μαραμμένοι, αλλά ούτε πολύ σκληροί. Πρέπει γενικά να είναι τρυφερά. Το πάχος του σπαραγγιού δεν έχει να κάνει με ποιότητα,

τα χοντρά σπαράγγια απλά έχουν ωριμάσει περισσότερο κατά την συγκομιδή.

Τα αποθηκεύουμε σε πλαστική σακούλα στο ψυγείο για τρεις ημέρες. Όταν θέλουμε να τα μαγειρέψουμε, σπάμε το κοτσάνι εκεί που σπάει εύκολα λίγα εκατοστά από το τέλος. Για τα λευκά που είναι πιο σκληρά, ξεφλουδίζουμε το κοτσάνι.

Μπορούμε να τα βράσουμε, να τα μαγειρέψουμε στον ατμό, να τα σοτάρουμε, ταιριάζουν πολύ σε ομελέτες (ειδικά τα άγρια), σε ζυμαρικά και με ρύζι. Επίσης μπορούν να ψηθούν στο φούρνο.

---

## Συνταγή του Μήνα

---

### Ψητά Σπαράγγια με Παρμεζάνα

Μία πολύ εύκολη συνταγή που θα αρέσει στα παιδιά

#### Υλικά

500 γραμμάρια φρέσκα σπαράγγια  
Ελαιόλαδο  
1/2 φλιτζάνι τριμμένη παρμεζάνα  
Χοντρό αλάτι  
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

#### Οδηγίες

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς Κελσίου.
2. Ξεπλένουμε τα σπαράγγια και σπάμε τις άκρες στο κοτσάνι.
3. Σε ένα ταψάκι τοποθετούμε τα σπαράγγια το ένα δίπλα στο άλλο ώστε να είναι μόνο μία στρώση.
4. Προσθέτουμε ελαιόλαδο περίπου ¼ φλ. και προσέχουμε να έχουν καλυφτεί όλα τα σπαράγγια με το λάδι.
5. Ψήνουμε για περίπου 20-25 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.
6. Όταν τα βγάλουμε από το φούρνο πασπαλίζουμε τα σπαράγγια με τη παρμεζάνα και προσθέτουμε λίγο αλάτι και πιπέρι.