

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΡΤΙΟΣ

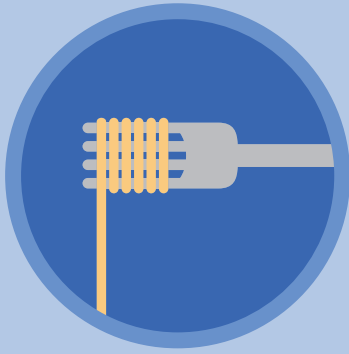
Δε

Τρ

Τε

Πε

Πα



1

- Χορτόσουπα με λαχανικά & ρύζι, γραβιέρα
- Σαλάτα
- Φρούτο

2

- Κοτόπουλο γιουβέτσι
- Σαλάτα
- Φρούτο

3

- Φασολάκια με πατάτες, τυρί φέτα
- Φρούτο

6

- Κοτόπουλο φούρνου, πατάτες φούρνου
- Σαλάτα
- Φρούτο

7

- Φακές με καροτάκια
- Σαλάτα κρητική
- Φρούτο

8

- Μακαρόνια με κιμά
- Σαλάτα
- Φρούτο

9

- Πίτσα μαργαρίτα ZZN-ΠΠΝ
- Χορτόσουπα με αστεράκι
- Σαλάτα
- Φρούτο

10

- Αρακάς με πατάτες, τυρί φέτα
- Φρούτο

13

- Τορτελίνα με λαχανικά στο φούρνο και τυρί τριμμένο
- Σαλάτα
- Φρούτο

14

- Σουτζουκάκια, ρύζι
- Σαλάτα
- Φρούτο

15

- Χταποδάκι με μακαρονάκι κοφτό
- Σαλάτα
- Κέικ με ταχίνι & μέλι

16

- Κοτομπουκιές με φέτες ντομάτας, πατάτες
- Σαλάτα
- Φρούτο

17

- Μπριάμ, τортίγια με τυρί
- Φρούτο

20

- Μοσχάρι κοκκινιστό, ρύζι
- Σαλάτα
- Φρούτο

21

- Μακαρόνια, σάλτσα ντομάτα
- Σαλάτα
- Φρούτο

22

- Ψάρι στο φούρνο, πατάτες φούρνου
- Σαλάτα
- Φρούτο

23

- Σπανακόρυζο, τυρί φέτα
- Γιαούρτι με μαρμελάδα

24

- Κοτόπουλο λεμονάτο, κριθαράκι
- Σαλάτα
- Φρούτο

27

- Παγκόσμια Ημέρα Paella
- Παέγια με κοτόπουλο
 - Σαλάτα
 - Φρούτο

28

- Φακές
- Σαλάτα
- Φρούτο

29

- Φαρφάλες ναπολιτέν, τυρί τριμμένο
- Σαλάτα
- Φρούτο

30

- Φασολάκια, τυροπιτάκι
- Φρούτο

31

- Παστίτσιο
- Σαλάτα
- Φρούτο

Τα Κρυφά Σάκχαρα

Τα σάκχαρα είναι μία κατηγορία υδατανθράκων στα οποία ανήκει η απλή ζάχαρη, η φρουκτόζη κτλ. Οι έρευνες δείχνουν ότι η ζάχαρη μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση της παχυσαρκίας, καρκίνου και φυσικά κάνει κακό στα δόντια. Ομως υπάρχουν και άλλες τροφές που φαινομενικά δεν είναι γλυκές και μάλιστα διατροφικά να μην βλάπτουν, αλλά μπορεί εξίσου να βλάψουν τα δόντια.

Σύμφωνα με μελέτες, τα σάκχαρα που περιέχονται στις αμυλώδης τροφές όπως το ψωμί, τα κρακεράκια αλλά και τους χυμούς, μπορούν να προκαλέσουν τερηδόνα. Ερευνητές διαπίστωσαν ότι η δυνατότητα δημιουργίας τερηδόνας εξαρτάται από κάποιους παράγοντες: το χρονικό διάστημα που μένει η τροφή στο στόμα, η συχνότητα κατανάλωσης και η δυνατότητα καταβολισμού του αμύλου που προκαλεί παραγωγή οξέων. Φυσικά, δεν χρειάζεται κανείς να περιορίσει αυτές τις τροφές που είναι και η βάση μιας ισορροπημένης διατροφής, αλλά μπορούμε να προστατέψουμε τα δόντια των παιδιών μας με τους εξής τρόπους:

- Πρέπει να βουρτσίζουν τα δόντια τους 2 φορές την ημέρα.
- Τα ενθαρρύνουμε να πίνουν αρκετό νερό μετά από κάθε γεύμα ή σνακ ή ακόμα και χυμό ώστε να ξεπλύνουν το στόμα τους.
- Αν το παιδί πίνει γάλα πριν τον ύπνο, θα πρέπει να βουρτσίσει τα δόντια του. Τα σάκχαρα από το γάλα παραμένουν πάνω στα δόντια και προκαλούν διάβρωση.

Τι να φάμε τώρα

Ζυμαρικά

Τα ζυμαρικά είναι μία τροφή που τρώμε όλο το χρόνο, αποτελεί αγαπημένο φαγητό για τα παιδιά και είναι ένα εύκολο πιάτο. Τα ζυμαρικά προσφέρουν γλυκόζη, απαραίτητο στοιχείο για τον εγκέφαλο και τους μυς. Είναι πηγή σύνθετων υδατανθράκων που δίνουν μακροχρόνια ενέργεια. Έχουν σχετικά χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, αυτό σημαίνει ότι δεν αυξάνει το σάκχαρο στο αίμα με γρήγορο ρυθμό. Είναι επίσης πηγή φυτικών ινών και πρωτεΐνης. Υπάρχει μία λανθασμένη εντύπωση ότι τα ζυμαρικά παχαίνουν. Αυτό δεν ισχύει και το έχουν δείξει και οι έρευνες. Οι μεγάλες ποσότητες και οι βαριές σάλτσες μας επιβαρύνουν με πολλές θερμίδες.

Τα λευκά ζυμαρικά ταιριάζουν περισσότερο σε κάποιες συνταγές ενώ τα ολικής είναι μία καλή επιλογή γιατί προσφέρουν επιπλέον φυτικές ίνες. Υπάρχουν και πολλά ζυμαρικά από μικρούς παραγωγούς που περιέχουν ντομάτα, σπανάκι, πιπεριά και άλλα λαχανικά με αποτέλεσμα να είναι χρωματιστά και πιο ελκυστικά για τα παιδιά.

Όταν ετοιμάζουμε τα ζυμαρικά, θα πρέπει να τα συνδυάζουμε με άλλα υλικά ώστε να έχουμε ένα ολοκληρωμένο γεύμα. Μπορούμε να φτιάξουμε σάλτσα που περιέχει λαχανικά ή όσπρια όπως επίσης να προσφέρουμε κάποια μορφή πρωτεΐνης όπως ψάρι ή κοτόπουλο και φυσικά λίγο τυρί. Μην ξεχνάτε να ρίχνετε και λίγο ελαιόλαδο ώστε το γεύμα να περιέχει καλά λιπαρά αλλά και γιατί βοηθά στην απορρόφηση βιταμινών, ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών.

Συνταγή του Μήνα

Ολικής Αλέσεως Μακαρονάδα με Λαχανικά και Ανθότυρο

- 5 φλιτζάνια χόρτα ή σπανάκι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- λίγο αλάτι και πιπέρι
- ¼ κουταλιά γλυκού μοσχοκάρυδο
- ¾ φλιτζάνι ανθότυρο
- 500 γραμμάρια ταλιατελες σπανακιού-καρότου
- 2 κουταλιές της σούπας παρμεζάνα τριμμένη
- 4-5 τριμμένα καρύδια
- 1 ψιλοκομμένη ντομάτα

Οδηγίες

1. Γεμίζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό και αφήνουμε να πάρει βράση. Οσο περιμένουμε να βράσει, σοτάρουμε το σκόρδο με το λάδι σε ένα τηγάνι.
2. Προσθέτουμε και τα χόρτα ή το σπανάκι ανακατεύοντας συχνά μέχρι να μαλακώσουν, προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο και μετά απομακρύνουμε από τη φωτιά.
3. Σε ένα μίξερ ανακατεύουμε τα χόρτα με το τυρί μέχρι να γίνει σαν πουρές.
4. Αφού έχει βράσει το νερό προσθέτουμε τις ταλιατελες και βράζουμε.
5. Στραγγίζουμε τα μακαρόνια και ανακατεύουμε αμέσως με την σάλτσα χόρτων.
6. Πασπαλίζουμε με λίγη παρμεζάνα, τριμμένα καρύδια και ψιλοκομμένη ντομάτα