

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΟΥΝΙΟΣ

Δε

Τρ

Τε

Πε

Πα

1

2

- Κοτόπουλο στο φούρνο, πατάτες φούρνου
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Πίτσα με λαχανικά **ZZN-ΠΠΝ** κρεατόσουπα με κριθαράκι
- Σαλάτα
- Γιαούρτι με μέλι

5

6

7

8

9

ΑΡΓΙΑ

- Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα & βασιλικό
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Μπιφτέκια με ρύζι
- Κολοκυθάκια βραστά
- Φρούτο

- Φακές
- Σαλάτα κρητική
- Φρούτο

- Κοτόπουλο γιουβέτσι
- Σαλάτα
- Φρούτο

12

13

14

- Ζυμαρικό φούρνου
- Σαλάτα
- Φρούτο

- Φασολάκια λαδερά
- Τυροπιτάκι
- Φρούτο

- Σουβλάκι κοτόπουλο, πατάτες τηγανητές
- Σαλάτα χωριάτικη
- Παγωτό

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!!!

Ταξιδεύοντας και Τρώγοντας με τα Παιδιά μας

Οι διακοπές είναι καιρός για ταξίδια μικρά και μεγάλα. Αυτό σημαίνει μια αποχώρηση από τις συνήθειες μας και τη ρουτίνα. Όταν ταξιδεύουμε με παιδιά είναι σημαντικό να έχουμε μαζί και τα απαραίτητα τρόφιμα. Είναι γνωστό ότι όταν τα παιδιά πεινάνε μπορεί να είναι νευρικά, να γκρινιάζουν και γενικά να μην είναι μια ευχάριστη κατάσταση.

Έτσι λοιπόν είτε ταξιδεύουμε με αυτοκίνητο, είτε με καράβι, είτε με αεροπλάνο αλλά ακόμα και όταν περνάμε όλη μέρα στη παραλία είναι σημαντικό να είμαστε εφοδιασμένοι με τα σωστά τρόφιμα για εμάς και τα παιδιά μας.

Πολλοί σκέφτονται ότι δε θέλουν να παίρνουν μαζί τους «ταπεράκια» και ότι θα σταματήσουν στο δρόμο κάπου να φάνε ή ότι θα πάρουν κάτι από την καντίνα του πλοίου ή της παραλίας. Φυσικά και θα σταματήσουμε κάπου να φάμε σε κάποια στιγμή και το παγωτό από την καντίνα της παραλίας είναι αυτό που περιμένουν όλα τα παιδιά, αλλά η πραγματικότητα είναι ότι οι επιλογές είναι περιορισμένες και δεν είναι ότι πιο υγιεινό και ούτε ιδανικό για τα παιδιά που τρώνε πολλά μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Το να φέρνουμε μερικά μικρά σνακ μαζί μας είναι και ένας τρόπος να εντάξουμε και υγιεινές τροφές στο διαιτολόγιο τους κατά τη διάρκεια των διακοπών. Δυστυχώς είναι πολύ συχνό το φαινόμενο να βλέπουμε μικρά παιδιά με μερικά κιλά παραπάνω μετά το καλοκαίρι και αυτό γιατί βασίζουμε μεγάλο μέρος της διατροφής τους σε έτοιμα φαγητά.

Τι μπορούμε να πάρουμε μαζί:

Πολλές φορές παίρνουμε πράγματα έτοιμα όπως μπισκότα, κράκερ, κριτσίνια, σοκολάτες και τα βάζουμε βιαστικά στη τσάντα μας. Όμως με λίγη προετοιμασία μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά πολύ πιο νόστιμα, φρέσκα και υγιεινά σνακ.

Φρούτα

Γενικά τα φρούτα είναι καλά να μην τα κόβουμε από πριν. Καλές επιλογές που δε χρειάζονται κόψιμο είναι τα σταφύλια, τα κεράσια, τα βερίκοκα και οι μπανάνες. Αν όμως τα κόψετε, μη ξεχάσετε να τα έχετε σε ισοθερμική τσάντα.

Επίσης τα αποξηραμένα φρούτα (σταφίδες, αποξηραμένα βερίκοκα, κράνμπερι) είναι μια λύση που αρέσει στα παιδιά.

Λαχανικά

Μπαστούνακια καρότου, αγγουριού, πιπεριάς και μικρά ντοματάκια καταναλώνονται εύκολα και ευχάριστα από τα παιδιά.

Σάντουιτς

Τα παιδιά θα φάνε με μεγάλη χαρά ένα σάντουιτς. Φτιάξτε 2-3 σάντουιτς με ολικής αλέσεως ψωμί ή μπαγκέτα κομμένη σε φέτες. Γεμίστε το με τυρί, ντομάτα, μαρούλι και λίγο λάδι και ξύδι. Μία άλλη ιδέα είναι σάντουιτς με ομελέτα και τυρί.

Τι θα χρειαστείτε:

- Θήκες για τρόφιμα. Βρίσκουμε πολύ εύκολα θήκες για τρόφιμα όλων των μεγεθών και τσάντες ισοθερμικές στα σούπερ μάρκετ. Γενικά είναι καλύτερα να παίρνετε μικρές θήκες που χωράνε πιο

εύκολα στην τσάντα σας.

- Πηρούνια, μαχαίρια και οδοντογλυφίδες
- Υγρά μαντηλάκια και χαρτοπετσέτες.

Τι να φάμε τώρα

Κολοκυθάκια

Τα κολοκυθάκια είναι γενικά ένα δημοφιλές λαχανικό στην ελληνική κουζίνα. Το βρίσκουμε στα λαδερά, τα γεμιστά, σε κεφτέδες, σε πίτες και φυσικά τηγανητά.

Τα κολοκυθάκια έχουν πολύ λίγες θερμίδες: 15 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια, είναι καλή πηγή των καροτινοειδών λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, ουσίες που έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και παίζουν σημαντικό ρόλο για την υγεία των ματιών. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι αυτές οι αντιοξειδωτικές ουσίες απορροφούνται καλύτερα από τον οργανισμό όταν συνοδεύονται με λίγο λίπος όπως ελαιόλαδο ή τυρί. Επιπλέον είναι καλή πηγή καλίου και βιταμίνης C.

Γενικά επιλέγουμε μικρά κολοκυθάκια, τα μεγαλύτερα είναι συνήθως άνοστα με μεγάλους σπόρους. Προσέχουμε να έχουν ένα μεγάλο τμήμα από το κοτσάνι τους, έτσι διατηρούνται περισσότερο.

Αποθηκεύουμε τα κολοκυθάκια τυλιγμένα ή σκεπασμένα για 4-5 μέρες. Τα πλένουμε όταν θα τα χρησιμοποιήσουμε.

Εκτός από τους παραδοσιακούς τρόπους χρήσης στην ελληνική κουζίνα, τα κολοκυθάκια μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε κέικ ή μάφιν, σε ψωμί, τηγανίτες με κολοκυθάκια, μπορούμε να το βάλουμε σε σάλτσες για ζυμαρικά ή ακόμα και να φτιάξουμε «μακαρόνια» φτιαγμένα από κολοκύθι. Τρώγονται και αμαγείρευτα κομμένα σε μπαστούνια μαζί με ένα ντιπ γιαουρτιού.

Τραγανά Ψητά Κολοκυθοπατατάκια

Ένα ιδανικό σνακ για παιδιά που δεν είναι τηγανητό και φτιάχνεται εύκολα.

Υλικά

- ½ κιλό κολοκυθάκια κομμένα σε ροδέλες ½ εκατοστό
- ½ φλ. τριμμένη φρυγανιά
- ¼ κ.γ. αλάτι
- ¼ φλ. φρέσκα μυρωδικά (βασίλικό ή ρίγανη ή μαϊντανό)
- ¼ φλ. τριμμένη παρμεζάνα
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο

Οδηγίες

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 230 βαθμούς Κελσίου
2. Σε ένα μίξερ (μουλινέξ) ανακατεύουμε τη φρυγανιά, το αλάτι και τα μυρωδικά για 10-15 δευτερόλεπτα.
3. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το μείγμα φρυγανιάς με τη παρμεζάνα.
4. Σε ένα άλλο μπολ ανακατεύουμε τα κολοκυθάκια με το ελαιόλαδο.
5. Βουτάμε τα κολοκυθάκια στο μείγμα φρυγανιάς να καλυφθούν καλά και τα τοποθετούμε σε ένα ταψί που έχουμε αλείψει με λίγο λάδι.
6. Ψήνουμε για 30 λεπτά.