

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

## Δε

## Τρ

## Τε

## Πε

## Πα

### 1

- Κοτόπουλο κοκκινιστό, ρύζι,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 2

- Φακές, τυρόπιτα,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 3

- Αρακάς με πατατούλες, τυρί φέτα
- Κρέμα σοκολάτα
- ZZN, ΠΠΝ:**
- Φρούτο

### 4

- Μπιφτέκια σχάρας, πατάτες φούρνου
- Σαλάτα Κρητική
- Ζελέ

### 7

- Κοτόσουπα, αστεράκι,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 8

- Μακαρόνια με σάλτσα Ναπολιτέν
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 9

- Φασολάδα,
- Σαλάτα εποχής
- Γιαούρτι με μέλι

### 10

- Μοσχάρι γιουβέτσι, κριθαράκι,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 11

- Ψαροκροκέτες φούρνου, πατάτες τηγανιτές,
- Μπρόκολο
- Μπισκότο με βρώμη

### 14

- Πίτσα με λαχανικά,
- Σαλάτα εποχής
- ZZN, ΠΠΝ:**
- Σούπα λαχανικών
- Φρούτο

### 15

- Κεφτεδάκια κοτόπουλου στο φούρνο, ρύζι
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 16

- Φακές, πατατοσαλάτα
- Πανακότα
- ZZN, ΠΠΝ:**
- Φρούτο

### 17

#### Αργία

### 18

- Φαρφάλες με λαχανικά
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 21

- Μοσχάρι κοκκινιστό, ρύζι
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 22

- Σούπα λαχανικών με αστεράκι
- Σαλάτα εποχής
- Κέικ

### 23

- Ζυμαρικό φούρνου με λαχανικά
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 24

- Thanksgiving Lunch
- Γαλοπούλα ψητή, Πατάτες & γλυκοπατάτες φούρνου,
- Καλαμπόκι
- Κολοκυθόπιτα

### 25

- Φακές, τυρόπιτα
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 28

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

### 29

- Ρολό χοιρινό λεμονάτο, ρύζι
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

### 30

- Ψάρι πέρκα φιλέτο στο φούρνο, πατάτες φούρνου
- Καροτάκια βραστά
- Μωσαϊκό
- ZZN, ΠΠΝ:**
- Φρούτο

## 5 Συμβουλές Για Το Παιδί Που Είναι Δύσκολο Στο Φαγητό

Πολλοί γονείς ανησυχούν για τη διατροφή των παιδιών τους. Τρώνε μόνο συγκεκριμένες τροφές, δεν τρώνε φρούτα ή λαχανικά κτλ. Αυτό είναι φυσικό, ωστόσο είναι σημαντικό να εδραιώσουμε την ποικιλία στη διατροφή και την αγάπη για όλα τα φαγητά από μικρή ηλικία, και όχι να επαναπαυόμαστε στις εύκολες λύσεις που συχνά δεν είναι οι πιο υγιεινές. Η πραγματικότητα είναι ότι σήμερα η Ελλάδα έχει υψηλό ποσοστό παιδικής παχυσαρκίας με πολλά παιδιά να τρέφονται όλο και περισσότερο με κρέας και επεξεργασμένα αμυλούχα τρόφιμα και ελάχιστα λαχανικά.

### 1. Σεβόμαστε την όρεξη του παιδιού μας

Εάν το παιδί σας δεν πεινάει, μην το πιέζετε να φάει ένα γεύμα ή σνακ. Επίσης δεν δωροδοκούμε ούτε πιέζουμε να φάει συγκεκριμένες τροφές. Αυτό μπορεί να προκαλέσει μία συσχέτιση του φαγητού με απογοήτευση και ένταση. Σερβίρουμε μικρές μερίδες που μπορεί ένα παιδί να φάει και αν χρειαστεί να ζητήσει δεύτερη μερίδα.

### 2. Ρουτίνα

Σερβίρουμε γεύματα την ίδια ώρα κάθε μέρα. Προσφέρουμε νερό ανάμεσα στα γεύματα και όχι χυμούς ή κράκερ και μπισκότα. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να χορτάσει με χυμούς ή άλλα σνακ μειώνοντας την όρεξη του όταν έρθει η ώρα του φαγητού.

### 3. Ζητάμε τη βοήθεια του παιδιού στην προετοιμασία γευμάτων

Στο μανάβικο, μπορούμε να ζητήσουμε από το παιδί μας να μας βοηθήσει να επιλέξουμε τα φρούτα, τα λαχανικά και άλλα υγιεινά τρόφιμα. Μην αγοράζετε τίποτα που δεν θέλετε το παιδί σας να φάει. Στο σπίτι, ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας βοηθήσει να ξεπλύνετε τα λαχανικά, να στρώσει το τραπέζι κτλ.

### 4. Μην γίνεστε εστιατόριο

Προετοιμάζοντας ένα ξεχωριστό γεύμα για το παιδί σας, γιατί δεν θέλει αυτό που είχατε ετοιμάσει για την υπόλοιπη οικογένεια μπορεί να προωθήσει ακόμα πιο πολύ την επιλεκτικότητα του/της στο φαγητό. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μείνει στο τραπέζι - ακόμη και αν δεν τρώει. Συνεχίζουμε να σερβίρουμε υγιεινά γεύματα ώσπου να τα συνηθίσει το παιδί.

### 5. Εστιάζουμε στο φαγητό

Κλείνουμε την τηλεόραση και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές κατά τη διάρκεια των γευμάτων για να μην αποσπά την προσοχή του παιδιού. Αυτό θα βοηθήσει το παιδί να εστιάσει στο φαγητό. Επιπλέον να έχουμε υπόψη ότι οι τηλεοπτικές διαφημίσεις μπορεί να ενθαρρύνουν το παιδί σας να επιθυμήσει τα λιγότερο θρεπτικά τρόφιμα που προωθούνται.

## Τι να φάμε τώρα

### Ακτινίδιο

Το ακτινίδιο είναι ένα φρούτο που συσχετίζουμε με τον χειμώνα. Το χνουδωτό φρούτο με πάνω από 400 ποικιλίες είναι φανταχτερό στην εμφάνιση αλλά και ιδιαίτερα θρεπτικό.

Ένα μέτριο ακτινίδιο υπερκαλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες για βιταμίνη C. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες με μία μερίδα να μας δίνει το 15% των ημερήσιων αναγκών μας. Δύο μικρά ακτινίδια περιέχουν παρόμοια ποσότητα καλίου με μία μπανάνα. Επιπλέον είναι καλή πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών, μαγνησίου και φυλλικού οξέος.

Επιλέγουμε αυτά που είναι σφιχτά. Είναι έτοιμα όταν υποχωρούν λίγο όταν τα πιέσουμε με το δάχτυλο μας. Διατηρούνται για μερικές μέρες έξω από το ψυγείο και έως 1 μήνα μέσα στο ψυγείο.

Το ακτινίδιο δυστυχώς δεν το τρώνε τα παιδιά εύκολα. Χρησιμοποιείται συχνά σε τάρτες, σε σαλάτες, σείκ, με γιαούρτι ακόμα και σε σάλτσα για κρέας.

### Σαλάτα με Ακτινίδιο-Μπανάνα και Πιπεριά

Μια διαφορετική φρουτοσαλάτα που είναι εύκολη και μπορεί να αποτελέσει κολατσιό ή πρωινό για μικρούς και μεγάλους. Συνδυάζει άμυλο, πρωτεΐνη και φρούτο.

#### Υλικά

- 4 ακτινίδια ξεφλουδισμένα και κομμένα
- 2 μπανάνες κομμένες σε λεπτές φέτες
- ½ φλιτζάνι ψιλοκομμένη κόκκινη πιπεριά
- 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο φρέσκο δυόσμο
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένα καρύδια

#### Για τη Σως

- 2 κουταλιές σούπας χυμό από λαϊμ
- 1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές γλυκού λευκό ξύδι
- 1 κουταλιά γλυκού μέλι
- ¼ κουταλιά γλυκού αλάτι

#### Οδηγίες

1. Τοποθετούμε τα φρούτα, την πιπεριά και το δυόσμο σε ένα μπολ.
2. Ανακατεύουμε τα συστατικά της σως σε ένα άλλο μικρο μπολ.
3. Περιχύνουμε με τη σως τη σαλάτα. Πασπαλίζουμε με τα καρύδια.