

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Δε

3

- Αρακάς λαδερός με πατάτες, Τυρί φέτα
- Φρούτο

Τρ

4

- Μακαρόνια, σάλτσα Ναπολιτέν & τυρί,
- Σαλάτα πράσινη
- Φρούτο

Τε

5

- Κοτόσουπα με λαχανικά & αστεράκι,
- Σαλάτα εποχής
- Κέικ καρότου

Πε

6

- Μπιφτεκάκια σχάρας, πουρές,
- Σαλάτα βραστά ανάμεικτα λαχανικά
- Φρούτο

Πα

7

- Φακές, Σπανακοπιτάκι
- Ζελέ

10

- Κοτόπουλο φούρνου, πατάτες,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

11

- Μοσχάρι κοκκινιστό, ρύζι πιλάφι,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

12

- Γίγαντες φούρνου με λαχανικά, Τυρόπιτα
- Γιαούρτι με μαρμελάδα φράουλα

13

- Μακαρόνια ολικής με σάλτσα, τυρί,
- Σαλάτα εποχής
- Φρουτοσαλάτα

14

- Σπανακόρυζο, Τυρί φέτα
- Κορμός σοκολάτα ZZN, ΠΠΝ: φρούτο

17

- Πίτσα μαργαρίτα,
- Σαλάτα πράσινη ZZN, ΠΠΝ: Σούπα λαχανικών με ρύζι
- Φρούτο

18

- Κοτόπουλο κατσαρόλας, Πατάτες τηγανητές,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

19

- Φασολάκια λαδερά, Τυρί φέτα
- Κρέμα βανίλια

20

- Παστίτσιο,
- Σαλάτα εποχής
- Ζελέ

21

- Φακές,
- Σαλάτα μπρόκολο
- Φρουτοσαλάτα

24

- Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

25

- Σουτζουκάκια κοκκινιστά, Ρύζι,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

26

- Ψαρόσουπα,
- Σαλάτα βραστά λαχανικά
- Cookie με βρώμη

27

- Σπιτικό burger με μπιφτέκι κοτόπουλο,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

28

Αργία

31

- Φαρφάλες με σάλτσα καρότο, Τυρί,
- Σαλάτα εποχής
- Φρούτο

Υγιεινές Συνήθειες και το Σαββατοκύριακο

Η επιστροφή τη Δευτέρα μετά το Σαββατοκύριακο είναι συχνά λίγο δύσκολη. Καλούμαστε να ξαναμπούμε σε κανονικά ωράρια και συνήθειες, μικροί και μεγάλοι. Ειδικά για τα παιδιά, η μικρή αλλαγή στο ωράριο του ύπνου και της διατροφής μπορεί να τα επηρεάσει αρκετά και αυτό να φανεί στη διάθεση και στα μαθήματα τους.

Υπάρχουν όμως τρόποι που μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να μην αποδιοργανώνονται το Σαββατοκύριακο.

Ωράριο

Σίγουρα το Σαββατοκύριακο το φαγητό μπορεί να είναι πιο ελεύθερο, αλλά καλό είναι να κρατάμε τις ίδιες ώρες στα γεύματα μας, να γευματίζουν τα παιδιά τακτικά και σε συγκεκριμένες ώρες. Τα παιδιά επωφελούνται όταν υπάρχει δομή και οργάνωση και στο φαγητό και στον ύπνο.

Εξισορροπούμε τα γλυκά με τρόπο

Όταν αρχίζει το σχολείο, σχεδόν κάθε Σαββατοκύριακο τα παιδιά συμμετέχουν σε διάφορες εκδηλώσεις όπου υπάρχουν γλυκά και ίσως όχι τόσο υγιεινά φαγητά. Αυτό δεν μπορούμε να το αλλάξουμε, ούτε απαγορεύουμε φυσικά τα γλυκά σε τέτοιες ειδικές περιπτώσεις, αλλά μπορούμε να φέρουμε μια ισορροπία εκείνες τις μέρες. Προσφέρουμε ένα φρούτο πριν από τα πάρτυ ή τις εξόδους, το πρωινό να μην περιέχει καθόλου ζάχαρη, ενώ την υπόλοιπη μέρα (μετά το πάρτι) φροντίζουμε το διαιτολόγιο να αποτελείται κυρίως από λαχανικά όπως ένα πιάτο λαδερά.

Κινούμαστε

Όλη η εβδομάδα είναι γεμάτη με δραστηριότητες οπότε φυσικό είναι το παιδί να χρειάζεται ένα διάλειμμα. Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να κάθεται στον καναπέ βλέποντας τηλεόραση ή να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια. Μπορεί όλη η οικογένεια να πάει έναν περίπατο ή να αφήσουμε τα παιδιά να παίξουν σε ένα πάρκο ελεύθερο παιχνίδι.

Τι να φάμε τώρα

Αχλάδια

Τα αχλάδια είναι από τα πιο δημοφιλή φρούτα. Είναι άριστη πηγή φυτικών ινών αφού ένα αχλάδι καλύπτει σχεδόν το 25% των ημερήσιων αναγκών μας σε ίνες. Επιπλέον είναι καλή πηγή βιταμίνης C και αντιοξειδωτικών.

Οι φυτικές ίνες που περιέχει το αχλάδι είναι κυρίως διαλυτές, αυτές δηλαδή που βοηθούν στην πτώση της χοληστερίνης στο αίμα. Επιπλέον περιέχουν προβιοτικά που συμβάλουν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος.

Αν θέλουμε να καταναλώσουμε το αχλάδι άμεσα διαλέγουμε αχλάδια που είναι λίγο μαλακά κοντά στην κορυφή, αν είναι μαλακά παντού μπορεί να έχουν παραγίνει οπότε δεν θα έχουν καλή υφή. Αλλιώς αγοράζουμε τα αχλάδια σκληρά και τα αφήνουμε να ωριμάσουν για μια-δύο μέρες σε θερμοκρασία δωματίου.

Τα αχλάδια τα τρώμε όπως είναι όταν έχουν ωριμάσει και είναι ζουμερά, αλλά και σε σαλάτες, σέικ, ψημένα, ακόμα και σε σάντουιτς.

Wrap Αχλαδιού

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

Υλικά

- 1 αχλάδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- Μερικά φύλλα μαρουλιού
- Τορτίγιες ολικής αλέσεως
- Τυρί κρέμα

Οδηγίες

1. Αλείφουμε την τορτίγια με τυρί κρέμα.
2. Βάζουμε ένα φύλλο μαρουλιού και απλώνουμε μερικές φέτες αχλαδιού.
3. Τυλίγουμε σφιχτά σε ρολά και τυλίγουμε με πλαστική μεμβράνη.

Τα διατηρούμε στο ψυγείο.