

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

## Δευτέρα

2

- Φασολάκια λαδερά, τυρί φέτα
- Φρούτο

## Τρίτη

3

- Μακαρόνια με σάλτσα, σαλάτα
- Φρούτο

## Τετάρτη

4

- Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου, σαλάτα
- Φρούτο

## Πέμπτη

5

- Φασολάδα, σπανακοπιτάκι
- ELITE: Πέννες με μπρόκολο & παρμεζάνα, σαλάτα
- Φρούτο

## Παρασκευή

6

- Κεφτεδάκια κοκκινιστά με ρύζι, σαλάτα
- Φρούτο

9

- Πίτσα με γαλοπούλα, τυρί, ντοματίνια, σαλάτα
- Φρούτο

10

- Χοιρινό λεμονάτο με πατάτες, σαλάτα
- Φρούτο

11

- Φακές, σαλάτα κρητική
- Φρούτο

12

- Ψαροκροκέτες φούρνου, πληγούρι σαλάτα
- Φρούτο

13

- Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα
- Φρούτο

16

- Ζυμαρικό ολικής με λαχανικά, κασέρι
- Φρούτο

17

- Κριθαράκι με κιμά & τυρί τριμμένο στον φούρνο, σαλάτα
- Φρούτο

18

- Γίγαντες φούρνου, τυροπιτάκι
- Φρούτο

19

- Κοτόπουλο κατσαρόλας με λαχανικά, σαλάτα
- Φρούτο

20

- Σπανακόρυζο, τυρί φέτα
- Φρούτο

23

- Μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα
- Φρούτο

24

- Μπιφτέκια μοσχάρι, ρύζι, σαλάτα
- Φρούτο

25

- Φακές, τυρόψωμο
- Φρούτο

26

- THANKSGIVING
- Φιλέτο γαλοπούλας με γλυκοπατάτες, πηρουνάτες, καλαμπόκι βραστό
- Κέικ μήλου

27

- Φασολάκια, τυροπιτάκι
- Φρούτο

30

- Πέννες με λαχανικά στον φούρνο, σαλάτα
- Φρούτο

## Εύκολα και υγιεινά σνακ μετά το σχολείο

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος-Ψυχολόγος

Η αλήθεια είναι ότι ασχολούμαστε πιο συχνά με το τι θα φάει το παιδί όταν είναι σχολείο, αλλά δε δίνουμε μεγάλη σημασία για το τι τρώει μετά το σχολείο. Οι ώρες μετά το σχολείο είναι σημαντικές. Το παιδί επιστρέφει κουρασμένο μετά από πολλές ώρες και είναι η ώρα για λίγη ξεκούραση και χαλάρωση. Ένα σνακ είναι ιδανικό για εκείνη τη στιγμή. Όμως χρειάζεται προσοχή, γιατί είναι εύκολο τα παιδιά να αρπάξουν κάτι πρόχειρο και ανθυγιεινό όπως πατατάκια, σοκολάτα ή αναψυκτικό. Επιπλέον είναι εύκολο να φάνε πολύ περισσότερο από αυτό που χρειάζονται όταν παρακολουθούν τηλεόραση ή παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια στον υπολογιστή ή στο τηλέφωνο. Γι' αυτό είναι σημαντικό να έχουμε έτοιμα υγιεινά σνακ ώστε να μην καταφεύγουν στα έτοιμα φαγητά. Στόχος του σνακ είναι να προσφέρει ενέργεια στο παιδί για τις επόμενες ώρες της ημέρας. Προσέχουμε να υπάρχει κάποιο φρούτο ή λαχανικό, λίγη πρωτεΐνη και λίγοι υδατάνθρακες. Καλό είναι να μη δίνουμε γλυκά για σνακ, ακόμα και αν είναι ένα σπιτικό κέικ, δεν θα έχει μεγάλη διατροφική αξία.

Κάποιες καλές προτάσεις σνακ είναι:

- Ρυζογκοφρέτα με ταχίνι, φυστικοβούτυρο
- Φρούτα. Κόψτε τα φρούτα σε μικρά κομμάτια . Αφήστε φρέσκα φρούτα σε ένα μπολ στο τραπέζι της κουζίνας.
- Μισό τοστ με ψωμί ολικής, τυρί, ντομάτα και μαρούλι
- Λαχανικά. Λαχανικά όπως μπαστούνια καρότου, αγγουριού και ντοματάκια, τρώγονται πολύ εύκολα.
- Μείγμα ξηρών καρπών και σταφίδες.
- Πίτα κομμένη σε τριγωνάκια στην τοστιέρα με λίγο ελαιόλαδο και ρίγανη.
- Ένα μικρό γιαούρτι με φρούτα
- Smoothie φρούτων και γιαουρτιού

Συνοδεύστε πάντα με ένα ποτήρι νερό.

# Τροφή του Μήνα

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος-Ψυχολόγος

## Γλυκοπατάτες

Η γλυκοπατάτα είναι το πιο γλυκό ξαδερφάκι της γνωστής άσπρης πατάτας. Όπως λέει και το όνομα της, όντως έχει μια φυσική γλυκιά γεύση, που γίνεται ακόμα πιο γλυκιά όταν ψήνεται.

Οι γλυκοπατάτες είναι ιδιαίτερα θρεπτικές. Είναι από τις καλύτερες πηγές βήτα-καροτίνης. Η βήτα καροτίνη είναι ουσία που προστατεύει από χρόνιες παθήσεις, ενώ την μετατρέπει ο οργανισμός σε βιταμίνη Α. Επιπλέον είναι άριστη πηγή βιταμίνης C. Και οι δυο αυτές βιταμίνες είναι σημαντικές αυτή την εποχή γιατί παίζουν σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Οι γλυκοπατάτες είναι επίσης καλή πηγή φυτικών ινών, μαγγάνιου που συμβάλει στη υγεία των οστών και του δέρματος και βιταμινών Β που προσφέρουν ενέργεια.

Επιλέγουμε γλυκοπατάτες που δεν είναι ζαρωμένες, χωρίς σκασίματα ή μαυρίλες. Προτιμούμε τις μικρές έως μέτριες πατάτες.

Οι γλυκοπατάτες είναι πιο ευαίσθητες από τις άσπρες πατάτες. Αποθηκεύουμε σε θερμοκρασία δωματίου για μια εβδομάδα. Η αλλιώς σε πιο δροσερό και σκοτεινό σημείο (αλλά όχι στο ψυγείο) που να αερίζεται καλά έως 4 εβδομάδες.

Οι γλυκοπατάτες ταιριάζουν σε πολλά πιάτα. Αρχικά τις ψήνουμε ή τις βράζουμε. Για να τις ψήσουμε, τις βουρτσίζουμε καλά και δεν τις ξεφλουδίζουμε και αφού τις τρυπήσουμε τις ψήνουμε στο φούρνο στους 200 βαθμούς κελσίου για 45 λεπτά. Εναλλακτικά αν θέλουμε να τις βράσουμε, τις ξεφλουδίζουμε, τις κόβουμε σε μέτριους κύβους και τις βράζουμε περίπου 15 λεπτά.

Αφού ψηθούν μπορούμε να τις κάνουμε πουρέ, να τις προσθέσουμε σε σαλάτες ή σε σούπες. Μπορούμε ακόμα να τις ψήσουμε με κοτόπουλο στο φούρνο αντί για τις κλασικές άσπρες πατάτες. Επίσης μπορούμε να τις ψήσουμε ολόκληρες και να τις ανοίξουμε για να τις γεμίσουμε με λίγη τριμμένη φέτα ή γιαούρτι.

## Ψητές Γλυκοπατάτες Fries

### Υλικά

- 1 κιλό γλυκοπατάτες, ξεφλουδισμένες
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλάκι του γλυκού τριμμένο σκόρδο (σκόνη)
- 1 κουταλάκι του γλυκού πάπρικα
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ½ κουταλάκι του γλυκού μαύρο πιπέρι

### Παρασκευή

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200 °C.
2. Κόβουμε τις γλυκοπατάτες σε μπαστούνια πλάτους 1/2 εκατοστό και μήκος 5-6 εκατοστά και ανακατεύουμε με το λάδι σε ένα μεγάλο μπολ.
3. Ανακατεύουμε τα μπαχαρικά, το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μικρό μπολ και προσθέτουμε στις γλυκοπατάτες. Απλώνουμε τις πατάτες σε ένα μεγάλο ταψί.
4. Ψήνουμε μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανές, περίπου 15 λεπτά, στη συνέχεια γυρίζουμε και ψήνουμε μέχρι και η άλλη πλευρά να γίνει τραγανή, περίπου 10 λεπτά.