



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ψωμάκι με βούτυρο, μέλι & ταχίνι, φρούτο

Κέικ με καρότο, φρούτο

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο

Γιαούρτι με σπιτική γκρανόλα χωρίς ζάχαρη, φρούτο

Κριτσίνια πολύσπορα με ντοματίνια & κασέρι, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1
Φακές, σπανακοπιτάκι

2
Κοτόπουλο λεμονάτο, πατάτες πηρουνάτες, σαλάτα

3
Σπανακόρυζο, τυρί φέτα

6
Φασολάδα, κασέρι

7
Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα

8
Σούπα με λαχανικά, σαλάτα

9
Αρακάς λαδερός, τυρόπιτα, σαλάτα

10
Ψαροκροκέτες, ρύζι, καροτάκια βραστά

13
Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα

14
Φακές, σαλάτα κρητική

15
Ψαρόσουπα, βραστά λαχανικά

16
Μπιφτεκάκια κοτόπουλο, σαλάτα πληγούρι

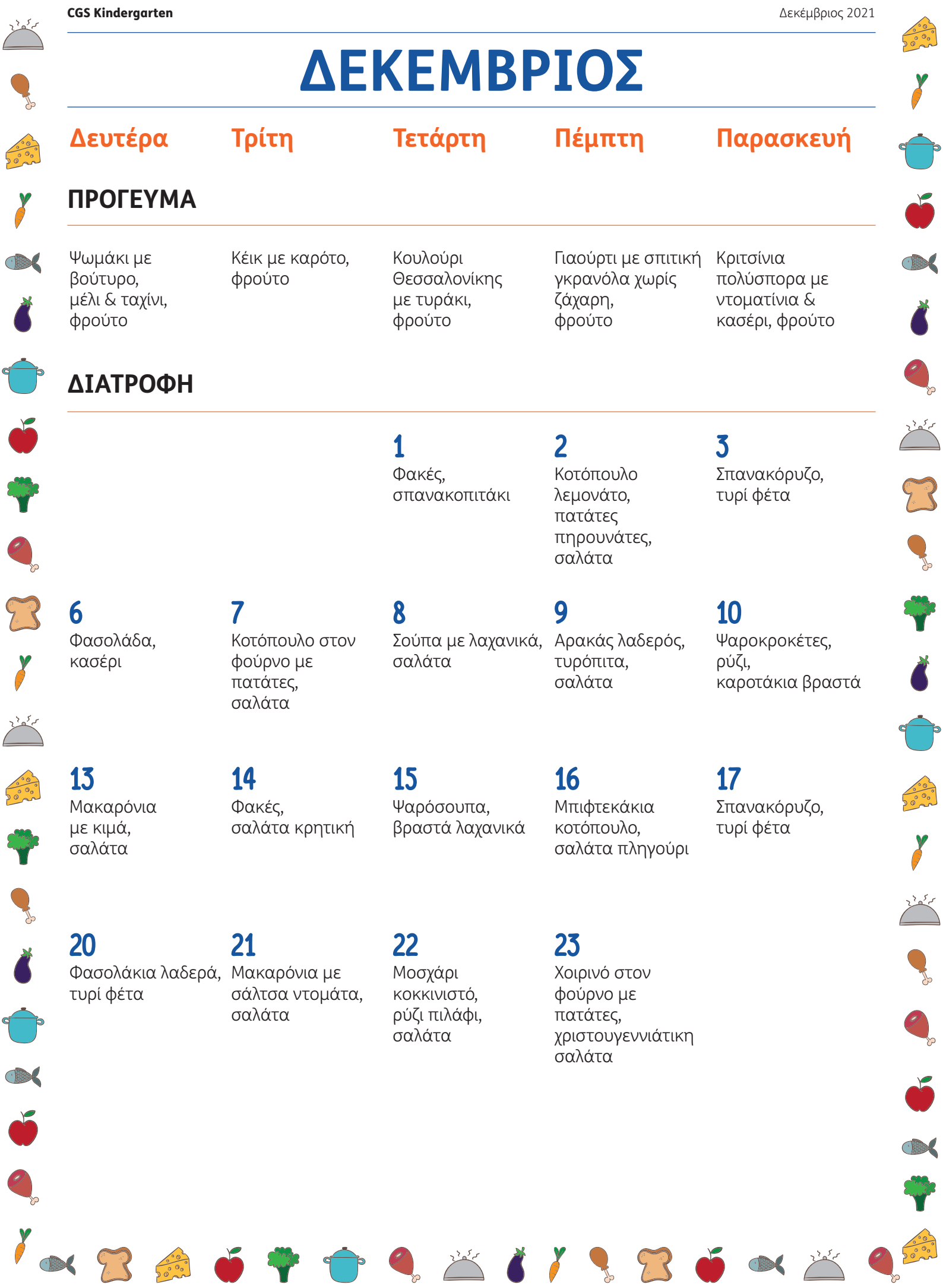
17
Σπανακόρυζο, τυρί φέτα

20
Φασολάκια λαδερά, τυρί φέτα

21
Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα

22
Μοσχάρι κοκκινιστό, ρύζι πιλάφι, σαλάτα

23
Χοιρινό στον φούρνο με πατάτες, χριστουγεννιάτικη σαλάτα



Γιορτές και Ισορροπία – 6 Tips

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Συγγραφέας

Οι γιορτές είναι στιγμές γεμάτες χαρά για τα παιδιά (και τους μεγάλους): περνάμε χρόνο με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, στολίζουμε και φυσικά τρώμε και κερνάμε. Είναι σημαντικό λοιπόν ως γονείς να έχουμε μία ισορροπημένη προσέγγιση σε ότι αφορά τις συνήθειες των παιδιών μας στη διάρκεια των γιορτών. Μπορούμε να είμαστε λίγο πιο ελαστικοί σε ότι αφορά τις διατροφικές επιλογές των παιδιών μας χωρίς όμως να χάνουμε το μέτρο.

Αν ένα παιδί σε γενικές γραμμές τρώει ισορροπημένα, φυσικά και μπορεί να απολαύσει λιχουδιές που ίσως να μην είναι τόσο υγιεινές. Ας δούμε πως:

1. Γορτινά γλυκά - τα έχουμε στο σπίτι μόνο στις γιορτές

Γλυκά, σοκολατάκια, κέικ, μπισκότα κτλ. είναι μέρος των γιορτών, αλλά καλό είναι να μην τα έχουμε σε εμφανές σημείο κατά τη διάρκεια όλων των διακοπών. Είναι πολύ εύκολο να τιμωρηθεί ένα παιδί όταν βλέπει συνέχεια τα γλυκά μπροστά του. Έτσι καλό είναι να βγάζουμε τα γλυκά μόνο τις γιορτές (παραμονή, ανήμερα κτλ.) και όχι κάθε μέρα.

2. Επιλέγουμε φρέσκα φαγητά όποτε μπορούμε

Αποφεύγουμε τα συσκευασμένα και επεξεργασμένα τρόφιμα όσο μπορούμε. Άρα αυτό σημαίνει λαχανικά και φρούτα (αποξηραμένα και φρέσκα), καλά λιπαρά, και φρέσκο κρέας αντί για επεξεργασμένο (όχι αλλαντικά, λουκάνικα κτλ.)

3. Τρώμε πριν βγούμε

Αν πάτε έξω σε κάποια εκδήλωση, επίσκεψη, βόλτα δώστε στο παιδιά σας ένα υγιεινό και χορταστικό σνακ, όπως μισό σάντουιτς ολικής με τυρί και ένα φρούτο. Έτσι θα φάνε λιγότερα junk food αργότερα γιατί δε θα είναι πεινασμένα.

4. Καθοδηγήστε τους

Όταν υπάρχουν αρκετές επιλογές όπως για παράδειγμα σε ένα μπουφέ ή σε τραπέζι ή σε εστιατόριο, πείτε τους να κάνουν πρώτα μια υγιεινή επιλογή και μετά μπορούν διαλέξουν και κάτι όχι τόσο υγιεινό.

5. Μην ξεχνάτε το νερό

Είναι εύκολο να παραβλέψουμε τη σωστή ενυδάτωση τον χειμώνα αλλά και στις γιορτές όπου καταναλώνουμε πολλά φαγητά που μπορεί να έχουν και επιπλέον αλάτι. Θυμίστε τους λοιπόν να πίνουν νερό και έχετε πάντα κάποιο μπουκάλι νερό στο αυτοκίνητο.

6. Μην εστιάζετε μόνο στο φαγητό

Ας σκεφτούμε όλα τα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε κατά τη διάρκεια των γιορτών που δεν έχουν σχέση με το φαγητό. Μερικές ιδέες:

- Να φτιάξουμε στολίδια και να διακοσμήσουμε το σπίτι
- Ποδήλατο ή περπάτημα
- Οικογενειακά επιτραπέζια παιχνίδια
- Να δούμε μαζί αγαπημένες ταινίες

Φυσικά και θα φάμε στις διακοπές, απλά δε θα είναι η μοναδική μας ασχολία.

Τροφές Που Συμβάλουν σε Καλό Ύπνο

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Συγγραφέας

Η ποσότητα και η ποιότητα ύπνου για ένα παιδί είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη σωματική και διανοητική του ανάπτυξη αλλά επηρεάζει και τις επιδόσεις του στο σχολείο. Η έλλειψη ύπνου στα παιδιά έχει συσχετιστεί με μειωμένη συγκέντρωση, υπέρταση, παχυσαρκία και κατάθλιψη. Γνωρίζετε ότι αυτό που τρώει ένα παιδί το βράδυ μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο; Ας δούμε τι πρέπει να τρώνε και τι πρέπει να αποφεύγουν τα παιδιά για να κοιμούνται καλύτερα.

- Τι να τρώνε -

Γάλα

Όλοι έχουμε ακούσει ότι ένα φλιτζάνι ζεστό γάλα είναι καλό να πίνει κανείς πριν τον ύπνο. Πέρα από τη ζεστασιά του, το γάλα περιέχει τρυπτοφάνη, αμινοξύ που είναι απαραίτητο για την παραγωγή σεροτονίνης και μελατονίνης, δύο ουσίες που βοηθούν τα παιδιά να ηρεμήσουν και να έχουν ελεγχόμενους κύκλους ύπνου.

Καρύδια

Τα καρύδια είναι καλή πηγή μελατονίνης, ουσία που παίζει ρόλο στον έλεγχο του ύπνου. Επιπλέον είναι πηγή καλών λιπαρών, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, πρωτεΐνης και φυτικών ινών. Δώστε τα σκέτα ή σε σαλάτες, γιαούρτι ή με φρούτα.

Μπανάνες

Οι μπανάνες είναι ιδανικό φρούτο για το βράδυ γιατί περιέχουν τρυπτοφάνη και μαγνήσιο. Η έλλειψη μαγνησίου μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα ύπνου. Άλλες πηγές μαγνησίου είναι τα αμύγδαλα και το σπανάκι.

- Τι να αποφεύγουν -

Γλυκά και επεξεργασμένους υδατάνθρακες

Η κατανάλωση απλών υδατανθράκων (άσπρο ψωμί, κράκερ) και γλυκών συσχετίζεται με συχνά ξυπνήματα μέσα στη νύχτα. Αυτό μπορεί να οφείλεται στις αυξομειώσεις των επιπέδων σακχάρου στον οργανισμό.

Κορεσμένα λιπαρά

Εδώ δείχνουν οι έρευνες ότι άτομα που καταναλώνουν διατροφή υψηλή σε κορεσμένα λιπαρά (βούτυρο, ζωικά λιπαρά) περνούν λιγότερο χρόνο στην τρίτη φάση ύπνου αυτής που καλούμε αποκατάσταση.