



# ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

**Δευτέρα**

**Τρίτη**

**Τετάρτη**

**Πέμπτη**

**Παρασκευή**

## ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ψωμί ολικής με ταχίνι & μέλι, φρούτο

Κριτσίνια με τυράκι & ντοματίνια, φρούτο

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο

Κέικ κολοκυθιού με cranberries χωρίς ζάχαρη, φρούτο

Γιαούρτι με δημητριακά & μέλι, φρούτο

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**1**  
Φακές, σαλάτα πράσινη με κρουτόν & κασέρι

**4**  
Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα

**5**  
Μοσχάρι κατσαρόλας με ρύζι πιλάφι, σαλάτα ανάμεικτη

**6**  
Φασολάκια, τυρί φέτα

**7**  
Κοτόπουλο γιουβέτσι με τυρί τριμμένο, σαλάτα λάχανο καρότο

**8**  
Γίγαντες στον φούρνο, τυρόπιτα

**11**  
Μπιφτεκάκια μόσχου στον φούρνο, σαλάτα πλιγούρι με λαχανικά

**12**  
Πέννες με σάλτσα λαχανικών, σαλάτα

**13**  
Φασολάδα με τυροπιτάκι, σαλάτα πράσινη

**14**  
Χοιρινό λεμονάτο, ρύζι μπασμάτι, σαλάτα ανάμεικτη

**15**  
Σούπα με ρύζι & βραστά λαχανικά (καροτάκια, αρακά, καλαμπόκι)

**18**  
Σπανακόρυζο με φρέσκια τομάτα, τυρί κατίκι

**19**  
Ζυμαρικό ολικής με σάλτσα φρέσκιας τομάτας, σαλάτα πράσινη

**20**  
Κοτόπουλο στήθος φιλέτο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα

**21**  
Φακές, σπανακοπιτάκι

**22**  
Σουτζουκάκια με ρύζι, σαλάτα πράσινη

**25**  
Σούπα λαχανικών με αστεράκι, τυρόψωμο

**26**  
Αρακάς λαδερός, κασέρι

**27**  
Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα

**28**  
Αργία

**29**  
Ψάρι στον φούρνο με βραστά λαχανικά



# Διατροφικές Συνήθειες για Υγιές Έντερο

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Ψυχολόγος

Το έντερο είναι ένα πολύ σημαντικό όργανο για την σωματική και την διανοητική υγεία ενός παιδιού. Το έντερο παίζει ρόλο στην πέψη, στην απορρόφηση των διατροφικών στοιχείων, στην αποβολή υπολειμμάτων πέψης και επιπλέον επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα και επικοινωνεί με τον εγκέφαλο. Για αυτούς τους λόγους είναι σημαντικό οι διατροφικές συνήθειες να προωθούν την υγεία του εντέρου ώστε όχι μόνο να λειτουργεί σωστά και να αποφεύγονται οι εντερικές διαταραχές αλλά και για ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα και άριστη διανοητική υγεία.

Στόχος της διατροφής είναι να υπάρχουν καλά βακτήρια στο έντερο για την καλή λειτουργία του.

## Κατανάλωση Φυτικών Ινών

Υπάρχουν δύο είδη φυτικών ινών και είναι σημαντικό τα παιδιά να λαμβάνουν και τα δύο.

**Αδιάλυτες:** Είναι οι φυτικές ίνες οι οποίες δε διαλύονται στο νερό και αποβάλλονται από το σώμα σχεδόν ανέπαφες. Αυτές αποτελούν τροφή για τα καλά βακτήρια στο έντερο, βοηθούν στην κινητικότητα του εντέρου και στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Τις βρίσκουμε στο ψωμί και στα ζυμαρικά ολικής άλεσης, στα όσπρια, στα καρότα, στα κολοκυθάκια, στις πατάτες, στους ξηρούς καρπούς και στο καστανό ρύζι.

**Διαλυτές:** Είναι οι φυτικές ίνες οι οποίες διαλύονται στο νερό και βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα να διατηρηθεί σε σταθερά επίπεδα όπως και στην αποβολή της χοληστερίνης. Τις βρίσκουμε στα μήλα, στα εσπεριδοειδή, στα αχλάδια, στη βρώμη, στον αρακά, στις μπάμιες και στο κριθάρι.

## Κατανάλωση τροφών πλούσιες σε πολυφαινόλες

Οι πολυφαινόλες είναι είδος αντιοξειδωτικών ουσιών. Εκτός του ότι προστατεύουν από χρόνιες παθήσεις, αποτελούν και τροφή για τα καλά βακτήρια στο έντερο. Τροφές πλούσιες σε πολυφαινόλες είναι: Ξηροί καρποί, ειδικά τα κάστανα και τα καρύδια, μούρα, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, ρίγανη, θυμάρι, δεντρολίβανο, σκόνη κακάου (χωρίς ζάχαρη), σταφίδες, ελιές, λαχανικά.

## Τροφές με προβιοτικά

Μερικές τροφές περιέχουν καλά βακτήρια όπως το γιαούρτι, το κεφίρ και οι ελιές.

## Νερό

Όταν αυξάνουμε τις φυτικές ίνες στη διατροφή ενός παιδιού, ξεκινάμε αργά και φροντίζουμε να πίνει αρκετό νερό. Αυτό βοηθά την πέψη και την κινητικότητα του εντέρου.

# Πώς Πρέπει να Καταναλώνουμε το Ρύζι

Ελενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Ψυχολόγος

Το ρύζι είναι μία σημαντική τροφή σε ολόκληρο τον κόσμο. Το βρίσκουμε εύκολα και είναι εύκολη η παρασκευή του. Υπάρχουν αρκετά είδη με διαφορετική διατροφική αξία το καθένα και διαφορετικές χρήσεις.

- **Μαύρο Ρύζι**

Είναι πιο σπάνιο από τα άλλα είδη και το βρίσκουμε κυρίως σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων. Έχει την υψηλότερη διατροφική αξία σε σχέση με όλα τα άλλα είδη ρυζιού. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες ενώ έχει και υψηλές ποσότητες αντιοξειδωτικών ουσιών.

- **Άγριο Ρύζι**

Αυτό το ρύζι το βρίσκουμε στα περισσότερα σούπερ μάρκετ. Δεν είναι ακριβώς ρύζι αλλά σπόρος ενός υδρόβιου χόρτου. Είναι επίσης πλούσιο σε φυτικές ίνες και βιταμίνη C.

- **Καστανό Ρύζι**

Είναι γνωστό και ως μερικώς αναποφλοιωτό ρύζι και δεν έχει αφαιρεθεί η φλούδα και το πίτουρο. Για αυτό το λόγο είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος B, ψευδάργυρος και μαγνήσιο.

- **Λευκό Ρύζι**

Το λευκό ρύζι περιλαμβάνει τις κατηγορίες μπασμάτι, μακρύκοκκο, γλασέ, καρολίνα κτλ. Το ρύζι αυτό έχει επεξεργαστεί και περιέχει ιδιαίτερες ποσότητες φυτικών ινών.

## Πώς το καταναλώνουμε

Στην ελληνική κουζίνα υπάρχουν πολλές συνταγές που περιλαμβάνουν το ρύζι όπως τα γεμιστά, το σπανακόρυζο και τα όσπρια. Αυτές οι συνταγές κάνουν χρήση λευκού ρυζιού το οποίο και παίζει ρόλο στην υφή του πιάτου. Συστήνεται το ρύζι καρολίνα το οποίο είναι μεσόσπερμο και είναι ζουμερό. Χρησιμοποιώντας καστανό ρύζι σε αυτή την περίπτωση θα αλλοιωθεί η συνταγή.

Σε συνταγές που δε μαγειρεύεται το ρύζι μαζί με άλλα υλικά, μπορεί να γίνεται χρήση του καστανού ρυζιού το οποίο όμως απαιτεί σχεδόν τον τριπλάσιο χρόνο μαγειρέματος σε σχέση με το λευκό.

Το γλασέ είναι ένα ρύζι που «κολλάει» και πήζει και ταιριάζει σε σούπες και ρυζόγαλο. Το λευκό μακρύκοκκο ρύζι είναι ιδανικό για σπυρωτό πιλάφι.

Το ρύζι μπασμάτι και Jasmine είναι αρωματικά και ταιριάζουν επίσης για πιλάφι.

Το άγριο ρύζι έχει πιο σκληρή υφή και ταιριάζει για συνοδευτικό.

\* Έχουν βρεθεί ίχνη αρσενικού στο ρύζι παγκοσμίως. Το αρσενικό είναι μια χημική ουσία που υπάρχει σε ορυκτά και μπορεί να είναι τοξική όταν βρίσκεται σε αυξημένες ποσότητες στον οργανισμό. Ένας τρόπος να μειωθεί η ποσότητα αρσενικού στο ρύζι είναι να το μουλιάσουμε το προηγούμενο βράδυ και να το ξεπλύνουμε καλά.