



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη Πέμπτη Παρασκευή

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ψωμάκι με ταχίни & μέλι, φρούτο	Κριτσίνια με τυράκι & ντοματίνια, φρούτο	Κέικ με μπανάνα χωρίς ζάχαρη, φρούτο	Γιαούρτι με δημητριακά & μέλι, φρούτο	Κουλούρι Θεσσαλονίκης, τυράκι, φρούτο
---------------------------------	--	--------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

6 Κριθαράκι στον φούρνο με λαχανικά & κασέρι, σαλάτα ανάμεικτη	7 Μπιφτεκάκια φούρνου με ρύζι, σαλάτα πράσινη	8 Φακές, σπανακοπιτάκι	9 Κοτόπουλο φιλέτο στήθος με πατάτες φούρνου, σαλάτα χωριάτικη	10 Φασολάκια λαδερά, τυροπιτάκι
13 Πέννες με σάλτσα ντομάτας & βασιλικού, σαλάτα ανάμεικτη με παξιμαδάκια Κυθήρων	14 Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι, σαλάτα ανάμεικτη	15 Αρακάς λαδερός, τυρόψωμο	16 Κεφτεδάκια με πληγούρι, σαλάτα	17 Μπριάμ, τυρί φέτα
20 Ριζότο με λαχανικά & παρμεζάνα	21 Φακές, σαλάτα	22 Κοτόπουλο κοκκινιστό με πέννες, σαλάτα πράσινη	23 Χοιρινό λεμονάτο με κριθαράκι ολικής, σαλάτα	24 Φασολάκια λαδερά, τυρί φέτα
27 Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα	28 Αρακάς λαδερός, τυροπιτάκι	29 Κριθαράκι με κιμά στον φούρνο, σαλάτα	30 Ψάρι στον φούρνο, βραστά λαχανικά	



Γιατί πρέπει να μαγειρεύουμε τα λαχανικά

Ελενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Ψυχολόγος

Μπορεί να πιστεύετε ότι τα ωμά λαχανικά είναι καλύτερα διατροφικά, ωστόσο αυτό δεν ισχύει. Ας δούμε τι συμβαίνει: Όταν βράζουμε τα λαχανικά συρρικνώνονται μέχρι και 80%. Αυτό είναι καλό για αρκετούς λόγους. Αρχικά μαγειρεύοντας τα λαχανικά έχουν λιγότερο όγκο και έτσι μπορούμε να καταναλώσουμε μεγαλύτερη ποσότητα. Ας σκεφτούμε ότι ένα πιάτο λαδερά φασολάκια μας προσφέρει σχεδόν 250 γρ λαχανικά. Αυτή είναι και η σοφία των λαδερών, καλύπτουν τη συνιστώμενη ποσότητα λαχανικών με μια μερίδα και επιπλέον λαμβάνουμε περισσότερες βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κτλ. σε σχέση με ένα πιάτο ωμών λαχανικών. Ας σκεφτούμε ότι ένα φλιτζάνι μαγειρεμένο σπανάκι έχει 600 φορές μεγαλύτερη ποσότητα β-καρωτίνης από ένα φλιτζάνι ωμό. Ενώ το λυκοπένιο, αντιοξειδωτική ουσία που καταπολεμά τον καρκίνο χρειάζεται να θερμανθεί για να απελευθερωθεί. Επιπλέον το μαγείρεμα μέχρι τους 50 βαθμούς κελσίου δεν «σκοτώνει» την πρωτεΐνη ή τις φυτικές ίνες.

Επιπλέον, έρευνες έχουν δείξει ότι τα μαγειρεμένα καρότα, σπανάκι,μανιτάρια, λάχανο, πιπεριές, σπαράγγια και άλλα λαχανικά προσφέρουν πιο πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες. Ο ιδανικός τρόπος μαγειρέματος σύμφωνα με την έρευνα ήταν στην κατσαρόλα.

Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα των λαχανικών όπως γίνεται στην Ελλάδα με ελαιόλαδο, ντομάτα και κρεμμύδι αυξάνει ακόμα πιο πολύ την λήψη αντιοξειδωτικών ουσιών.

Τα ωμά λαχανικά από την άλλη διατηρούν υψηλότερες ποσότητες βιταμίνης C, ωστόσο η βιταμίνη C είναι μια βιταμίνη που βρίσκεται σε πολλές τροφές οπότε δεν χρειάζεται να βασιζόμαστε στα ωμά λαχανικά για την λήψη της.

Το θέμα είναι ότι όταν μαγειρεύουμε λαχανικά γίνονται πιο νόστιμα και πιο εύπεπτα και όσο πιο νόστιμο είναι ένα λαχανικό τόσο πιο εύκολα θα το καταναλώσουμε. Έτσι λοιπόν μπορούμε να απολαμβάνουμε άφοβα και μαγειρεμένα λαχανικά γνωρίζοντας ότι θα λάβουμε τα θρεπτικά συστατικά τους.

«Έξυπνες» Τροφές για τη Νέα Σχολική Χρονιά

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Ψυχολόγος

Όλοι θέλουμε να ξεκινήσουμε τη νέα σχολική χρονιά με τα καλύτερα εφόδια για τα παιδιά μας. Ένα στοιχείο που παίζει σημαντικό ρόλο στις γνωστικές ικανότητες ενός παιδιού είναι η διατροφή του.

Ας δούμε λοιπόν τις τροφές που πρέπει να συμπεριλάβουμε στο διαιτολόγιο των παιδιών για καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο.

1. Αυγά

Η πρωτεΐνη, οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που περιέχουν βοηθούν στη συγκέντρωση.

Πως να το σερβίρουμε: Μια απλή ομελέτα με λίγο τυρί και μια φέτα ψωμί είναι ένα καλό πρωινό που θα κρατήσει τα επίπεδα σακχάρου σταθερά. Αν δεν προτιμά αυγά για πρωινό, μπορεί να δοθεί αργότερα, μετά το σχολείο ή για βραδινό.

2. Γιαούρτι

Επιλέγουμε γιαούρτι που είναι πλούσιο σε προβιοτικά. Τα προβιοτικά είναι καλά βακτήρια που υπάρχουν κυρίως στο έντερο και τα γνωρίζουμε ως ουσίες που ωφελούν το πεπτικό σύστημα. Ωστόσο, νέες έρευνες έχουν δείξει ότι τα προβιοτικά μπορούν να επηρεάσουν θετικά την εγκεφαλική λειτουργία.

Πως να το σερβίρουμε: Το γιαούρτι είναι ένα ιδανικό σνακ αλλά μπορεί να αποτελέσει και γεύμα. Μπορούμε να προσθέσουμε φρούτα, ξηρούς καρπούς, δημητριακά λίγο μέλι ή/και ταχίνι.

3. Πράσινα Φυλλώδη Λαχανικά

Τα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, το μαρούλι, η ρόκα, τα χόρτα είναι πλούσια σε φυλλικό οξύ, βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Συνεισφέρουν στην ανάπτυξη νέων κυττάρων στον εγκέφαλο αλλά και προστατεύουν από την άνοια αργότερα.

Πως να τα σερβίρουμε: Ο πιο κλασικός ελληνικός και νόστιμος τρόπος είναι μέσα σε πίτα όπως σπανακόπιτα ή χορτόπιτα. Επίσης μπορούμε να σερβίρουμε σε σπανακόρυζο ή σε σαλάτα. Τέλος μπορούμε να βάλουμε πράσινα φυλλώδη λαχανικά μέσα σε ομελέτες και ζυμαρικά.

4. Λιπαρά Ψάρια

Το καλό λίπος είναι απαραίτητο για τη ανάπτυξη αλλά και την σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια όπως και το ασβέστιο προστατεύουν τον εγκέφαλο, αλλά είναι και τα πιο σημαντικά διατροφικά στοιχεία για την ανάπτυξη του εγκεφάλου ειδικά στην παιδική ηλικία.

Πως να τα σερβίρουμε: Οι σαρδέλες και ο γαύρος υπάρχουν σε αφθονία στις ελληνικές θάλασσες και μπορούμε να τα σερβίρουμε ψημένα στον φούρνο με ντομάτα και κρεμμύδι ή φυσικά και τηγανητά. Περιστασιακά μπορούμε να σερβίρουμε και σολομό ψητό στη σχάρα, στο φούρνο ή στο τηγάνι.

5. Βρώμη και Πλιγούρι

Αυτά τα δημητριακά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνη. Πέρα του ότι συνεισφέρουν στην υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος, διατηρούν τα σάκχαρα σταθερά. Έρευνα έχει δείξει ότι τα παιδιά που καταναλώναν ακατέργαστα δημητριακά όπως αυτά είχαν καλύτερη απόδοση στο σχολείο και μνήμη σε σχέση με παιδιά που καταναλώναν επεξεργασμένα δημητριακά.

Πως να τα σερβίρουμε: Βάζετε τη βρώμη σε ένα μπολ και σκεπάζετε με βραστό νερό. Αφήνετε 10 λεπτά. Μπορείτε να προσθέσετε λίγο μέλι, κανέλα και κομμάτια μήλου ή αχλαδιού.