

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

## Δευτέρα

1

- Φακές, τυρί φέτα, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

## Τρίτη

2

- Μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

## Τετάρτη

3

- Κοτόπουλο λεμονάτο, ρύζι πιλάφι, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

## Πέμπτη

4

- Μπιφτέκια σχάρας με γλυκοπατάτες φούρνου, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

## Παρασκευή

5

- Σούπα λαχανικών, σπανακοπιτάκι
- Φρούτο

8

- Μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

9

- Μοσχάρι γιουβέτσι με κριθαράκι, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

10

- Φασολάδα, κασέρι, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

11

- Ψαροκροκέτες φούρνου με πληγούρι, καροτάκια βραστά
- Φρούτο

12

- Σπανακορυζο, τυρί φέτα, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

15

- Φαρφάλες με κιμά, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

16

- Κεφτεδάκια κοτοπουλου στον φούρνο, καλαμπόκι βραστό, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

17

- Πίτσα με τυρί & λαχανικά, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

18

- Αρακάς λαδερός, τυρόπιτα, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

19

- Σπανακοτυρόπιτα με χωριάτικο φύλλο, ντοματίνια, ελιές & παξιμάδι Κυθήρων
- Φρούτο

22

- Κρεατόσουπα με λαχανικά & ρύζι, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

23

- Μακαρόνια ναπολιτέν, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

24

- Φακές, σαλάτα κρητική
- Φρούτο

25

- Thanksgiving Lunch
- Γαλοπούλα ψητή, πατάτες & γλυκοπατάτες φούρνου, καλαμπόκι
- Σπιτική μηλόπιτα

26

- Φασολάκια, τυράκι τρίγωνο, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

29

- Τορτελίνια με τυρί, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

30

- Σουτζουκάκια ψητά με ρύζι, σαλάτα εποχής
- Φρούτο

## Παραπλανητικές Υγιεινές Τροφές

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Ψυχολόγος-Συγγραφέας

Υπάρχουν εκατοντάδες επιλογές σε ότι έχει να κάνει με υγιεινά τρόφιμα, ειδικά αυτά που απευθύνονται σε παιδιά. Τα πιο δημοφιλή διαφημίζονται ως φυσικά, υγιεινά, χαμηλά σε λιπαρά και θερμίδες, χωρίς συντηρητικά με περισσότερες βιταμίνες τα οποία και θα συμβάλουν στην υγεία του παιδιού. Ωστόσο κοιτάζοντας λίγο καλύτερα φαίνεται ότι τελικά δεν είναι τόσο υγιεινά. Μερικές όμως από αυτές τις λεγόμενες υγιεινές τροφές παραπλανούν.

### Γιαούρτι

Το γιαούρτι μπορεί να είναι μια πραγματικά υγιεινή τροφή, είναι πλούσιο σε ασβέστιο που μπορεί να προλάβει την απώλεια οστικής μάζας άλλα και σε πρωτεΐνη. Μπορεί επίσης να περιέχει τα καλά μικρόβια, γνωστά ως προβιοτικά που κάνουν καλό στο γαστρεντερικό σύστημα. Τα γιαούρτια με γεύσεις ή φρούτα ή δημητριακά μπορεί να περιέχουν την ίδια ποσότητα ζάχαρης που περιέχει μια σοκοφρέτα ή αν δεν περιέχει ζάχαρη θα περιέχει πολλά συντηρητικά και χρωστικές (αρκεί να κοιτάξουμε τη λίστα συστατικών). Επιπλέον αυτά που απευθύνονται στα παιδιά συχνά περιέχουν και καραμελάκια που επιβαρύνουν ακόμα περισσότερο. Προτιμήστε λοιπόν ένα σκέτο γιαούρτι, μείνετε μακριά από όλα τα φανταχτερά χρώματα και γεύσεις. Σερβίρετε το με λίγο μέλι, φρούτα και ξηρούς καρπούς ή σταφίδες.

### Έτοιμα Δημητριακά και Μπάρες Δημητριακών

Σχεδόν κάθε κουτί δημητριακών που θα βρούμε στα ράφια των σούπερ μάρκετ αναγράφει «ολικής αλέσεως» και ότι προσφέρει βιταμίνες και μέταλλα. Ωστόσο, αν κοιτάξουμε τα συστατικά θα διαπιστώσουμε ότι περιέχουν ζάχαρη, φυτικά έλαια, χρωστικές κτλ. Επιπλέον εμπλουτίζονται και με κάποιες βιταμίνες για να δίνεται η εντύπωση ότι είναι θρεπτικά. Το αποτέλεσμα είναι ένα ιδιαίτερα επεξεργασμένο προϊόν. Αν θέλετε να διαπιστώσετε αν είναι υγιεινά κοιτάζετε τα εξής:

- Στη λίστα των συστατικών βεβαιωνόμαστε ότι η λέξη ολικής αλέσεως είναι στα πρώτα συστατικά όπως σιτάρι ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι (όχι απλό ρύζι), βρώμη και σίκαλη.
- Στις πληροφορίες διατροφής να μην περιέχει πάνω από 15 γρ. σάκχαρα.
- Αγοράζουμε δημητριακά που περιέχουν τουλάχιστον 4 γρ. φυτικές ίνες ανά μερίδα.

### Βιολογικά Σνακ

Συχνά βλέπουμε διάφορα προϊόντα σνακ όπως σοκολάτες, γκοφρέτες, κράκερ κτλ. τα οποία αναγράφουν ότι είναι βιολογικά. Αυτό όμως δεν αναιρεί το γεγονός ότι τα συστατικά που περιέχουν όπως ζάχαρη, σπορέλαια, άσπρο επεξεργασμένο αλεύρι συνεχίζουν να είναι ανθυγιεινά είτε είναι βιολογικά είτε όχι.

## Πόση Πρωτεΐνη Χρειάζεται το Παιδί μου;

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Ψυχολόγος - Συγγραφέας

Πολλοί γονείς ανησυχούν ότι τα παιδιά τους δε λαμβάνουν αρκετή πρωτεΐνη. Στην πραγματικότητα συνήθως υπερεκτιμούν πόση ποσότητα χρειάζεται το παιδί τους. Αν προσφέρετε στο παιδί σας ποικιλία τροφών για κατανάλωση, το πιο πιθανό είναι το παιδί σας να καλύπτει τις ανάγκες του σε πρωτεΐνη. Αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχει πρωτεΐνη σε πολλά τρόφιμα, από το κρέας μέχρι το τυρί και τα δημητριακά.

Η πρωτεΐνη παρέχει δομικά στοιχεία για την ανάπτυξη και την επισκευή των κυττάρων στους μύς, τα όργανα, το δέρμα και τα νύχια. Το σώμα χρησιμοποιεί επίσης πρωτεΐνη για να παράγει ένζυμα και ορμόνες. Η πρωτεΐνη βοηθά στην επισκευή και τη δημιουργία κυττάρων, ενώ αποτελεί σημαντικό μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος. Για τα παιδιά, η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για τη σωστή ανάπτυξη τους.

Η κάθε ηλικία χρειάζεται διαφορετικές ποσότητες πρωτεϊνών. Εδώ βλέπουμε συστάσεις βασισμένες στο μέσο όρο.

2-3 ετών: 13 γραμμάρια

4-8 ετών: 19 γραμμάρια

9-13 ετών: 34 γραμμάρια

14-18 ετών: 52 γραμμάρια (αγόρια), 46 γραμμάρια (κορίτσια)

\*Για τα παιδιά που αθλούνται να τονίσουμε ότι χρειάζονται λίγη παραπάνω πρωτεΐνη. Ωστόσο, είναι μύθος ότι τα παιδιά που λαμβάνουν πολύ περισσότερη πρωτεΐνη χτίζουν και περισσότερη μυϊκή μάζα.

### Πηγές Πρωτεΐνης

Αρχικά όπως θα δείτε παρακάτω, ένα παιδί μπορεί να λάβει εύκολα την απαραίτητη πρωτεΐνη χωρίς να χρειάζεται να τρώει κρέας, αλλαντικά ή ψάρια κάθε μέρα. Έρευνες εξάλλου μας δείχνουν ότι η κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος (αλλαντικά, μπέικον κτλ.) αλλά και κόκκινου κρέατος μπορεί να αυξήσουν τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου και άλλων χρόνιων παθήσεων.

- Κρέας και Πουλερικά: 27 γρ. πρωτεΐνης ανά 100 γρ.
- Θαλασσινά και Ψάρια: 25 γρ. πρωτεΐνης ανά 100 γρ.
- Όσπρια – Αρακάς: 15 γρ. πρωτεΐνης ανά φλιτζάνι
- Πατάτα: 3,4 γρ. πρωτεΐνης σε μία μέτρια πατάτα
- Σπανάκι και χόρτα: 5 γρ. πρωτεΐνης ανά φλιτζάνι (μαγειρεμένα)
- Καλαμπόκι: 4.7 γρ. πρωτεΐνης ανά φλιτζάνι (μαγειρεμένα)
- Μπρόκολο: 3.7 γρ. πρωτεΐνης ανά φλιτζάνι (μαγειρεμένο)
- Μανιτάρια: 4 γρ. πρωτεΐνης ανά φλιτζάνι (μαγειρεμένα)
- Κουνουπίδι: 2,5 γρ. πρωτεΐνης ανά φλιτζάνι (μαγειρεμένο)
- Αυγά: 6 γρ. πρωτεΐνης ανά αυγό
- Στραγγιστό Γιαούρτι: 12 γρ. πρωτεΐνης ανά μισό φλιτζάνι
- Τυρί: 8 γρ. πρωτεΐνης ανά 30 γρ.
- Ξηροί καρποί 7 γρ. πρωτεΐνης ανά ¼ φλιτζάνι
- Ψωμί: 3 γρ. πρωτεΐνης ανά φέτα 30 γραμμαρίων
- Παξιμάδι κριθαρένιο: 7 γρ. πρωτεΐνης ανά 1 παξιμάδι
- Βρώμη: 1,5 γρ. πρωτεΐνης ανά ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο
- Ρύζι: 2 γρ. πρωτεΐνης ανά μισό φλιτζάνι μαγειρεμένο
- Μακαρόνια: 4 γρ. πρωτεΐνης ανά μισό φλιτζάνι βρασμένα