



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ψωμάκι ολικής με μέλι & ταχίνι, φρούτο

Μπισκότο βρώμης χωρίς ζάχαρη, φρούτο

Δημητριακά με γιαούρτι & μέλι, φρούτο

Κουλούρι Θεσσαλονίκης με τυράκι, φρούτο

Σπιτικό τυροπιτάκι με φέτα, φυσικός χυμός πορτοκάλι

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

1

Αργία

2

Φακές, σαλάτα

3

Σουτζουκάκια με ρύζι, σαλάτα

4

Ψαρόσουπα, βραστά λαχανικά

7

Μακαρόνια με σάλτσα τομάτα, σαλάτα

8

Χοιρινό στον φούρνο με ρύζι, σαλάτα

9

Φασολάκια λαδερά, τυροπιτάκι

10

Φασολάδα, σαλάτα Καίσαρα με παρμεζάνα & κρουτόν

11

Κοτόπουλο λεμονάτο με πηλαγούρι, σαλάτα

14

Φακές, κασέρι, σαλάτα καρότο-πορτοκάλι

15

Σπανακόρυζο, τυρί φέτα

16

Σούπα λαχανικών, σαλάτα

17

Πέννες Ναπολιτέν με φρέσκο βασιλικό, σαλάτα

18

Ψαροκροκέτες φούρνου με ρύζι, σαλάτα

21

Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα

22

Κοτόπουλο με κριθαράκι, σαλάτα

23

Φακές, σαλάτα κρητική

24

ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ
Γύρος χοιρινός, πατάτες φούρνου πίτα, τζατζίκι παιδικό, σαλάτα χωριάτικη

25

Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα, σαλάτα

28

Κοτόσουπα, σαλάτα



5 Τροφές του Χειμώνα που Θα Βελτιώσουν τη Διάθεση και την Ενέργεια

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Συγγραφέας

Οι χαμηλές θερμοκρασίες, οι μικρές μέρες αλλά και το κλείσιμο στο σπίτι επηρεάζουν την ενέργεια των παιδιών αλλά και τη διάθεση τους. Είναι πολύ συνηθισμένο να υπάρχουν αλλαγές στη συγκέντρωση, τον ύπνο αλλά και στη συναισθηματική κατάσταση ενός παιδιού. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να τρώμε θρεπτικές τροφές που επηρεάζουν θετικά την διάθεση.

Σολομός

Ο σολομός όπως και τα άλλα λιπαρά ψάρια (σαρδέλες, γαύρος) είναι πλούσια σε ωμεγα-3 λιπαρά οξέα. Έρευνες μας δείχνουν ότι μπορούν να περιορίσουν καταθλιπτικά συμπτώματα. Τα ψάρια όμως είναι και άριστη πηγή πρωτεϊνών που παίζουν ρόλο στον έλεγχο της διάθεσης.

Μανταρίνια

Τα μανταρίνια είναι αγαπημένο φρούτο των παιδιών και τρώγεται εύκολα. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και σε φυτικές ίνες που διατηρούν το ανοσοποιητικό σύστημα δυνατό.

Κίτρινη Κολοκύθα

Αυτή η κολοκύθα είναι πλούσια σε βιταμίνη A και καροτενοειδή τα οποία βοηθούν την καρδιά και το ανοσοποιητικό σύστημα. Ψήνεται όπως οι πατάτες στο φούρνο, γίνεται και πουρές. Ταιριάζει επίσης σε ζεστές σαλάτες.

Γλυκοπατάτες

Άλλη μια πηγή βιταμίνης A, φυτικών ινών και καλίου. Επίσης ψήνονται στο φούρνο και μπορούν να κοπούν σε μπαστούνακια. Χρησιμοποιείστε τες αντί για τις λευκές πατάτες.

Κουνουπίδι

Ανήκει στην οικογένεια των σταυρανθών λαχανικών και φημίζεται για την υψηλή ποσότητα φυτοχημικών ουσιών που προστατεύουν από διάφορες χρόνιες ασθένειες και φλεγμονές. Επιπλέον το κουνουπίδι είναι καλή πηγή βιταμίνης C, K, του συμπλέγματος βιταμινών B και φυτικών ινών. Γίνεται κοκκινιστό αλλά και ψητό με ελαιόλαδο και τυρί.

Πόσο Γάλα Χρειάζεται ένα Παιδί;

Έλενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Συγγραφέας

Η σωστή ερώτηση θα ήταν πόσα γαλακτοκομικά χρειάζεται ένα παιδί. Το γάλα ως ρόφημα δεν το χρειάζεται ένα παιδί εφόσον καταναλώνει άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως τυρί, γιαούρτι, κεφίρ, ξινόγαλο κτλ.

Τα παιδιά σχολικής ηλικίας χρειάζονται 2-4 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα, ανάλογα με την ηλικία.

Πως μπορούν να το λάβουν;

Το γάλα είναι η πρώτη σκέψη, ωστόσο σε πολλά παιδιά δεν αρέσει στο γάλα ενώ σε πολλές περιπτώσεις τα παιδιά που πίνουν πολύ γάλα δεν πεινάνε μετά ώστε να φάνε κανονική τροφή με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται ελλείψεις σε άλλα θρεπτικά συστατικά.

Το γιαούρτι αποτελεί άριστο τρόπο να λάβει ένα παιδί γαλακτοκομικά-είναι πηγή των πολύτιμων προβιοτικών ουσιών και αποτελεί τροφή και όχι ρόφημα- αρκεί να είναι το σωστό γιαούρτι. Τα γιαούρτια που απευθύνονται σε παιδιά συχνά είναι γεμάτα ζάχαρη και άλλες γλυκαντικές ουσίες και συστατικά, θεωρούνται τυπικά επιδόρπια γιαουρτιού. Το σκέτο γιαούρτι αποτελεί την καλύτερη επιλογή και μπορείτε να προσθέσετε λίγο μέλι ή φρούτα. Το πρόβειο γιαούρτι είναι πιο εύπεπτο και τα γιαούρτια φτιαγμένα με παραδοσιακό τρόπο έχουν υψηλότερες ποσότητες προβιοτικών.

Άλλη επιλογή αποτελεί το τυρί. Μια φέτα τυρί ή 30 γρ. σκληρού ή ημίσκληρου τυριού αντιστοιχεί με μια μερίδα γαλακτοκομικού. Ενώ 60 γρ. μαλακού τυριού (π.χ., ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα) αποτελεί επίσης μια μερίδα.

Έτσι ένα μικρό παιδί με ευκολία καλύπτει τις δύο μερίδες γαλακτοκομικών που χρειάζεται με λίγο τυρί και γιαούρτι. Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας αν δεν της/του αρέσει το γάλα.