



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ψωμάκι με μέλι & ταχίνι, φρούτο

Κέικ με μπανάνα, φρούτο

Κουλούρι Θεσσαλονίκης, τυράκι, φρούτο

Δημητριακά με γιαούρτι, φρούτο

Κριτσίνια με κασέρι & ντοματίνια, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

10

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα

11

Κοτόπουλο κοκκινιστό με ρύζι, σαλάτα

12

Φακές, σαλάτα κρητική

13

Μπιφτέκια στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα

14

Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα

17

Κοτόπουλο λεμονάτο με ρύζι, σαλάτα

18

Φασολάκια, φέτα

19

Μακαρόνια με κιμά, τυρί τριμμένο, σαλάτα

20

Κριθαράκι με λαχανικά, σαλάτα

21

Φασολάδα, τυρόπιτα, σαλάτα

24

Αρακάς λαδερός, τυρί φέτα

25

Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα

26

Ψαρόσουπα, βραστά λαχανικά

27

Σουτζουκάκια με ρύζι, σαλάτα

28

Φακές, σαλάτα

31

Φαρφάλες με σάλτσα λαχανικών, μπρόκολο



Στόχοι Για τη Νέα Χρονιά

Ελενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Συγγραφέας

Το 2022 είναι και ευκαιρία να βάλουμε κάποιους μικρούς αλλά εύκολους στόχους για τα παιδιά μας ώστε να έχουν μια χρονιά με υγεία και ενέργεια.

Ας δούμε μερικές ιδέες

5-9 μερίδες λαχανικά και φρούτα την ημέρα

- Προσθέστε μερικά κομμάτια μήλου ή άλλου φρούτου το πρωί.
- Όταν γυρίζει το παιδί από το σχολείο, μια απλή φρουτοσαλάτα με ότι φρούτα υπάρχουν στο σπίτι είναι ένα καλό σνακ.
- Όταν δίνετε ένα τوست συνοδεύστε το με μπαστούνια καρότου, πιπεριάς, και αγγουριού.
- Στα γεύματα τα λαχανικά καλό είναι να αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος του πιάτου.

Βοήθεια στην Κουζίνα

Για τη νέα χρονιά μπορείτε να βάλετε στόχο το παιδί σας να βοηθά στην προετοιμασία του γεύματος μία φορά την εβδομάδα. Αυτό μπορεί να γίνει το Σαββατοκύριακο που υπάρχει πιο πολύς χρόνος.

Δραστηριότητα

Πολλά παιδιά περνάνε τον ελεύθερο χρόνο τους παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια ή κάνοντας τσατ με τους φίλους τους. Βοηθήστε τους να συμπεριλάβουν και κάποια σωματική δραστηριότητα που τους είναι διασκεδαστική. Μπορεί να είναι βόλτες σε κάποιο πάρκο ή δάσος τα Σαββατοκύριακα, ποδήλατο, πεζοπορία κτλ.

Ύπνος

Φέτος ένας καλός στόχος για όλους είναι να κοιμόμαστε αρκετά. Για τα παιδιά αυτό σημαίνει 9-11 ώρες την ημέρα, οπότε καλό είναι τα παιδιά να έχουν πάει για ύπνο στις 10 το βράδυ. Μια καλή τακτική είναι να κλείνουν όλες οι οθόνες 1 ώρα πριν (τηλεόραση, κινητά, υπολογιστής) και να κάνουν δραστηριότητες που ηρεμούν το μυαλό και το σώμα όπως διάβασμα, κάποιο παιχνίδι, ζωγραφική.

Πόσο Κρέας Πρέπει Να Τρώνε Τα Παιδιά

Ελενα Παραβάντη Hargitt, RDN Κλινικός Διαιτολόγος/Διατροφολόγος - Συγγραφέας

Αυτό είναι ένα ερώτημα που απασχολεί πολλούς γονείς. Το κρέας το θεωρούμε μια τροφή υψηλής διατροφικής αξίας απαραίτητο για τη σωστή ανάπτυξη του παιδιού μας.

Πριν από 60 χρόνια το κρέας δεν ήταν στην καθημερινότητα των περισσότερων Ελλήνων, ειδικά το κόκκινο κρέας. Αποτελούσε τροφή για γιορτές και ειδικές περιπτώσεις. Σήμερα το κρέας υπάρχει σε αφθονία και καταναλώνεται καθημερινά. Μάλιστα η κατανάλωση κρέατος έχει αυξηθεί κατά 300% στη χώρα μας τα τελευταία 30 χρόνια.

Οι έρευνες μας δείχνουν ότι αυτή η υπερκατανάλωση κρέατος βλάπτει την υγεία μας και των παιδιών μας. Συσχετίζεται με αυξημένη εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη και καρκίνου.

Τα παιδιά χρειάζονται πρωτεΐνη φυσικά για την ανάπτυξη τους αλλά δεν χρειάζονται τόσο κρέας. Ειδικά κόκκινο κρέας.

Πόσο Κρέας;

Η απάντηση είναι ότι τα παιδιά δεν πρέπει και δε χρειάζεται να τρώνε κρέας κάθε μέρα. Οι συστάσεις σύμφωνα με τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς είναι ως εξής:

Κόκκινο ή Λευκό Κρέας

- Για παιδιά 9-13 ετών: 2-3 μερίδες την εβδομάδα. Η κάθε μερίδα ζυγίζει 90-120 γρ.

Για να έχουμε εικόνα, 90 γρ. είναι περίπου όσο ένα μέτριο μπιφτέκι (όχι μερίδα εστιατορίου). Άρα καταλαβαίνουμε ότι το κρέας αποτελεί το συνοδευτικό και όχι το κυρίως γεύμα. Προτιμότερο είναι το λευκό κρέας και ακόμα καλύτερα το ψάρι.

Αποφεύγουμε το επεξεργασμένο κρέας που έχει συντηρηθεί με διάφορους τρόπους όπως κάπνισμα, ωρίμανση, προσθήκη αλατιού, χρήση χημικών ουσιών (νιτρώδες νάτριο). Αυτό περιλαμβάνει το ζαμπόν, φέτες γαλοπούλας ή κοτόπουλου, πάριζα, σαλάμι, μπέικον, λουκάνικο και τα προπαρασκευασμένα φρέσκα ή κατεψυγμένα προϊόντα κρέατος (παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου, μπιφτέκια κ.ά.).

- Για παιδιά 14-18, η ποσότητα ανεβαίνει ελάχιστα δηλαδή 120-150 γρ. η μερίδα.