

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

1

Χοιρινό στον φούρνο,
ρύζι, σαλάτα,
φρούτο

2

Φακές,
σπανακοπιτάκι,
φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΑΝΑΛΥΣΗ

Ενέργεια (kcal): 431,4
CHO (g): 40,5
PRO (g): 23,7
Fat (g): 20,2
Fiber (g): 3,8

Ενέργεια (kcal): 386,6
CHO (g): 76,2
PRO (g): 24,3
Fat (g): 11,2
Fiber (g): 21

5

Ψαροκροκέτες,
πλιγούρι,
καροτάκια βραστά,
φρούτο

6

Μακαρόνια Ναπολιτέν,
τυρί τριμμένο, σαλάτα,
φρούτο

7

Φασολάκια λαδερό,
τυρί φέτα,
φρούτο

8

Πίτσα με λαχανικά,
φρούτο

9

Κοτόπουλο στον
φούρνο με πατάτες,
σαλάτα,
φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΑΝΑΛΥΣΗ

Ενέργεια (kcal): 518,8
CHO (g): 48,1
PRO (g): 23
Fat (g): 27,8
Fiber (g): 14,6

Ενέργεια (kcal): 384,9
CHO (g): 57,9
PRO (g): 13
Fat (g): 13,7
Fiber (g): 8

Ενέργεια (kcal): 268,9
CHO (g): 29
PRO (g): 6,8
Fat (g): 15,9
Fiber (g): 7,4

Ενέργεια (kcal): 379,2
CHO (g): 48,9
PRO (g): 12,4
Fat (g): 14,9
Fiber (g): 5,7

Ενέργεια (kcal): 371, 8
CHO (g): 35,8
PRO (g): 25,9
Fat (g): 14,5
Fiber (g): 5,3

12

Φακές,
κρητική σαλάτα,
φρούτο

13

Κεφτεδάκια κοτόπουλο,
πλιγούρι,
φρούτο

14

Μακαρόνια με κιμά,
σαλάτα,
φρούτο

15

Αρακάς, τυρόπιτα,
σαλάτα,
φρούτο

16

MUN

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΑΝΑΛΥΣΗ

Ενέργεια (kcal): 535,6
CHO (g): 73
PRO (g): 24,9
Fat (g): 18,2
Fiber (g): 20,2

Ενέργεια (kcal): 335,2
CHO (g): 52,9
PRO (g): 26
Fat (g): 2,5
Fiber (g): 3,4

Ενέργεια (kcal): 424,1
CHO (g): 60,5
PRO (g): 9,2
Fat (g): 10
Fiber (g): 9,2

Ενέργεια (kcal): 488,9
CHO (g): 68,7
PRO (g): 12,3
Fat (g): 20,4
Fiber (g): 16,4

Ενέργεια (kcal): 242,6
CHO (g): 24,2
PRO (g): 25,9
Fat (g): 14,5
Fiber (g): 5,3

19

Σπανακόρυζο,
τυρί φέτα,
φρούτο

20

Πέρκα στον φούρνο,
βραστά λαχανικά,
φρούτο

21

Φασολάδα,
σπανακοπιτάκι,
φρούτο

22

Μακαρόνια με σάλτσα
ντομάτας, σαλάτα,
φρούτο

23

Χοιρινό στον
φούρνο με πατάτες,
χριστουγεννιάτικη
σαλάτα,
μελομακάρονα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΑΝΑΛΥΣΗ

Ενέργεια (kcal): 242,6
CHO (g): 24,2
PRO (g): 25,9
Fat (g): 14,5
Fiber (g): 7

Ενέργεια (kcal): 290,1
CHO (g): 29,2
PRO (g): 21,7
Fat (g): 10,5
Fiber (g): 7

Ενέργεια (kcal): 483,3
CHO (g): 78,9
PRO (g): 21,7
Fat (g): 11,4
Fiber (g): 20,5

Ενέργεια (kcal): 384,9
CHO (g): 57,9
PRO (g): 13
Fat (g): 13,7
Fiber (g): 8

Ενέργεια (kcal): 546,8
CHO (g): 74,3
PRO (g): 24
Fat (g): 22,5
Fiber (g): 6,6

Χριστούγεννα και γλυκά

Η περίοδος των γιορτών μπορεί να προκαλέσει μεγάλο άγχος για το θέμα της διατροφής τόσο των ενηλίκων όσο και των γονιών για τα παιδιά τους. Τα εδέσματα είναι ιδιαίτερος ελκυστικός και βρίσκονται παντού. Είναι πολύ δύσκολο να τους αντισταθεί κανείς, αλλά πιο δύσκολο είναι να βρεθεί το μέτρο και η ισορροπία.

Πόσα γλυκά τελικά θα φάει το παιδάκι μας μέσα στις γιορτές; Θα φάει τα λιγότερα δυνατά. Αυτό δε σημαίνει ότι απαγορεύουμε, αλλά ότι αποφεύγουμε. Ο γονιός εξάλλου, είναι υπεύθυνος κυρίως για το είδος της τροφής που υπάρχει στο σπίτι και λιγότερο για την ποσότητα που θα καταναλωθεί. Θα αναρωτηθεί λοιπόν, κανείς, αν είναι σωστό να μη φτιάξει ή αγοράσει γλυκά έστω για το καλό. Η απάντηση είναι πως και θα αγοράσουμε και ακόμα καλύτερα θα φτιάξουμε γλυκά για την οικογένεια. Απλά θα φτιάξουμε μικρή ποσότητα, από ελεγμένα υλικά και θα τα φυλάξουμε σε κάποιο σκεύος το οποίο δε θα είναι διαφανές ώστε να μην αποτελεί διαρκή πρόκληση στο παιδικό μάτι. Καλό είναι ωστόσο, να μην τα κρύψουμε σε κάποιο ντουλάπι, γιατί αυτό θα τα κάνει ακόμα πιο δελεαστικά.

Αν εξαιρέσουμε τις ημέρες με τα οικογενειακά τραπέζια, στις οποίες σίγουρα θα καταναλωθούν κάποια κέρασματα και όπου η θέση του γονιού δεν είναι να κάνει το παιδί να αισθανθεί άσχημα σε σχέση με όλους τους άλλους που τρώνε, το ζήτημα τίθεται για τις υπόλοιπες καθημερινές ημέρες. Αρχικά αν συγκρίνουμε τα γλυκά των Χριστουγέννων, θα τα κατατάσσαμε από το πιο υγιεινό στο λιγότερο ως εξής: μελομακάρονα, κουραμπιέδες, δίπλες. Το καλύτερο λοιπόν, σενάριο είναι να φτιάξουμε μελομακάρονα μπουκίτσες, αναζητώντας συνταγές που δεν έχουν ζάχαρη παρά μόνο μέλι. Το ιδανικό θα ήταν μάλιστα να μη βάζαμε σιρόπι, αλλά λίγο μέλι και να αφήναμε και κάποια σκέτα σαν μπισκότα.

Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι κατασκευασμένος να αναζητά τη γλυκιά γεύση, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι τα γλυκά κάνουν καλό. Σίγουρα πάντως, δεν είναι για να χορτάσει κανείς, παρά μόνο για να πάρει την ευχαρίστηση από τη γεύση. Αυτό θα πρέπει να είναι ξεκάθαρο, ώστε να μην υπάρχει σε καμία περίπτωση αντικατάσταση κάποιου γεύματος από γλυκό. Αν για παράδειγμα, το παιδάκι μας ζητήσει το απόγευμα ένα γλυκό, θα πρέπει να κάνουμε μια προσπάθεια να φάει και το απογευματινό του φρούτο και το γλυκό. Με αυτόν τον τρόπο ξεκαθαρίζουμε ότι το γλυκό δεν είναι κανονικό γεύμα και σίγουρα με γεμάτο στομάχι η ικανοποίηση θα είναι πολύ μεγαλύτερη. Μεγάλο ρόλο όμως, παίζει και το πώς θα παρουσιαστεί αυτή η διαδικασία, εφόσον το να πούμε φάε πρώτα το φρούτο σου για να φας γλυκό ελλοχεύει τον κίνδυνο να καταχωρηθεί το φρούτο σαν το κακό και ανεπιθύμητο τρόφιμο για το οποίο το παιδί θα πρέπει να «δωροδοκηθεί» ώστε να το καταναλώσει. Συνεχίζουμε λοιπόν, να προσφέρουμε τα γεύματα κανονικά όπως και τις υπόλοιπες μέρες και αν μας ζητηθεί προσθέτουμε και κάποιο γλυκό.

Προσπαθούμε να μη δημιουργούμε συνήθειες. Οι περισσότεροι ενήλικες δεν μπορούν να απεξαρτηθούν από τα γλυκά κυρίως από τη συνήθεια που έχουν από την οικογένειά τους να τα τρώνε πχ. μετά το μεσημεριανό γεύμα. Ο εγκέφαλος κάνει συνάψεις και συνδέει κάποια περιστατικά (ειδικά όταν τον βολεύουν) οπότε καλό είναι να αποφεύγεται η οποιαδήποτε ρουτίνα περιλαμβάνει τα γλυκά.

Τι πρέπει να κάνει ο γονιός αν το παιδί του ζητάει συνέχεια γλυκά; Αρχικά θα πρέπει να προσπαθήσει να εξηγήσει και να δείξει κατανόηση. Από εκεί και έπειτα, το σημαντικό είναι να δράσει προληπτικά! Το γεγονός ότι οι γιορτές συμπίπτουν με το κλείσιμο των σχολείων σίγουρα δεν είναι ευνοϊκό, αλλά με την κατάλληλη οργάνωση των γευμάτων σίγουρα θα είναι καλύτερα τα αποτελέσματα. Σε πρώτη φάση λοιπόν, αν έχουμε έναν γλυκατζή στο σπίτι, θα πρέπει να σερβίρουμε τα γεύματα και τα σνακ πριν πεινάσει. Έπειτα θα πρέπει να φροντίζουμε να είναι απασχολημένος ώστε να μη ζητάει γλυκό από πλήξη. Καλό είναι επίσης, να αυξηθεί η φυσική του δραστηριότητα και για να είναι εκτός σπιτιού κάποιες ώρες, αλλά και για να αυξηθούν οι καύσεις του. Ακόμη, καλό είναι να παρατηρήσουμε πότε αναζητάει συνήθως το γλυκό και να προσφέρουμε (λίγο πριν φτάσει να το ζητήσει) μια γλυκιά γεύση πχ. βρασμένο μήλο με κανέλα ή 1 μπανάνα ή 1 φρυγανιά με λίγο μέλι ή λίγες σταφίδες κλπ.

Γενικά tips:

- δεν επιβραβεύουμε και δεν τιμωρούμε χρησιμοποιώντας τα γλυκά
- αποτελούμε πρότυπα για τα παιδιά μας
- δεν κάνουμε υπερβολές όπως ο αποκλεισμός όλων των γλυκών γιατί μακροπρόθεσμα αυτό θα είναι καταστροφικό
- δίνουμε σημασία στην ποιότητα των σπιτικών γλυκών
- κρατάμε τον έλεγχο εντός σπιτιού και χαλαρώνουμε εκτός σπιτιού για να μη χαλάσουμε τη διάθεσή μας και του παιδιού μας

Οι γιορτές είναι μια ευκαιρία να περάσουμε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά μας και όχι να πάθουμε εμμονή με τη διατροφή τους. Ακόμα και αν δεν καταφέρουμε να κρατήσουμε κάποιο όριο στα γλυκά που θα καταναλώσουν, έχουμε όλο τον υπόλοιπο χρόνο να αντισταθμίσουμε με μια πιο ισορροπημένη διατροφή.

Δημητριάδου Κλειώ
Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, Msc
Eating Psychology Coaching
www.coachmydiet.gr