

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

## Δευτέρα

**3**

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας, σαλάτα, φρούτο

## Τρίτη

**4**

Μοσχάρι κατσαρόλας με ρύζι πιλάφι, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο

## Τετάρτη

**5**

Αρακάς, τυρί φέτα, φρούτο

## Πέμπτη

**6**

Φακές, σαλάτα πράσινη με κρουτόν & κασέρι, φρούτο

## Παρασκευή

**7**

Κοτόπουλο γιουβέτσι με τυρί τριμμένο, σαλάτα λάχανο καρότο, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗ

Ενέργεια (kcal): 348,5  
CHO (g): 61,5  
PRO (g): 9,2  
Fat (g): 10  
Fiber (g): 9,3

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

Ενέργεια (kcal): 382,1  
CHO (g): 49,3  
PRO (g): 13,5  
Fat (g): 16,1  
Fiber (g): 13,5

Ενέργεια (kcal): 513,8  
CHO (g): 67,4  
PRO (g): 27,4  
Fat (g): 17,2  
Fiber (g): 20,5

Ενέργεια (kcal): 426,1  
CHO (g): 31,3  
PRO (g): 41,1  
Fat (g): 10,4  
Fiber (g): 13,9

**10**

Σπανακόρυζο με φρέσκια ντομάτα, τυρί φέτα, φρούτο

**11**

Μπιφτεκάκια μόσχου στον φούρνο, σαλάτα πλιγούρι με λαχανικά, φρούτο

**12**

Μακαρόνια Ναπολιτέν με φρέσκια ντομάτα, σαλάτα πράσινη, φρούτο

**13**

Φασολάδα με τυροπιτάκι, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο

**14**

Χοιρινό λεμονάτο, ρύζι πιλάφι, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗ

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

Ενέργεια (kcal): 334,9  
CHO (g): 43,1  
PRO (g): 25,3  
Fat (g): 8,2  
Fiber (g): 7,5

Ενέργεια (kcal): 332,4  
CHO (g): 57,9  
PRO (g): 8,6  
Fat (g): 10  
Fiber (g): 8

Ενέργεια (kcal): 519,8  
CHO (g): 66,6  
PRO (g): 10,5  
Fat (g): 25  
Fiber (g): 12,7

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

**17**

Φακές, σπανακοπιτάκι, φρούτο

**18**

Ζυμαρικό ολικής με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας, σαλάτα πράσινη, φρούτο

**19**

Παστίτσιο, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο

**20**

Ψάρι στον φούρνο, βραστά λαχανικά, φρούτο

**21**

Κοτόπουλο στον φούρνο με πατάτες, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗ

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

Ενέργεια (kcal): 348,5  
CHO (g): 61,5  
PRO (g): 9,2  
Fat (g): 10  
Fiber (g): 9,3

Ενέργεια (kcal): 434  
CHO (g): 48,8  
PRO (g): 20,8  
Fat (g): 16,6  
Fiber (g): 9,5

Ενέργεια (kcal): 386,1  
CHO (g): 37,5  
PRO (g): 28,1  
Fat (g): 14,8  
Fiber (g): 7

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

**24**

Πίτσα μαργαρίτα, πράσινη σαλάτα, φρούτο

**25**

Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα, φρούτο

**26**

Αρακάς λαδερός, κασέρι, φρούτο

**27**

Σουτζουκάκια με ρύζι, σαλάτα πράσινη, φρούτο

**28****ΑΡΓΙΑ**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗ

Ενέργεια (kcal): 370,2  
CHO (g): 48,9  
PRO (g): 12,4  
Fat (g): 14,9  
Fiber (g): 5,7

Ενέργεια (kcal): 386,6  
CHO (g): 60,5  
PRO (g): 15  
Fat (g): 12,1  
Fiber (g): 9,2

Ενέργεια (kcal): 404,6  
CHO (g): 60,5  
PRO (g): 15  
Fat (g): 14,1  
Fiber (g): 9,2

Ενέργεια (kcal): 368,7  
CHO (g): 45,5  
PRO (g): 12  
Fat (g): 12,1  
Fiber (g): 9,2

**31**

Φαρφάλες με σάλτσα ντομάτας & τυρί τριμμένο, σαλάτα, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ  
ΑΝΑΛΥΣΗ

Ενέργεια (kcal): 348,5  
CHO (g): 61,5  
PRO (g): 9,2  
Fat (g): 10  
Fiber (g): 9,3

## Κέρασμα στο σχολείο

Στην παιδική πυραμίδα, τα γλυκά βρίσκονται στο πάνω μέρος, γεγονός που σημαίνει πως πρέπει να καταναλώνονται σε πολύ μικρή ποσότητα και όχι συχνά, αλλά όπως και όλα τα τρόφιμα, δεν υπάρχει κάτι που απαγορεύεται εντελώς. Αυτό που είναι σημαντικό να αντιληφθούμε όλοι είναι πως δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα, αλλά τρόφιμα που τρώγονται σε διαφορετική ποσότητα και συχνότητα. Μια γενική οδηγία που βοηθάει αρκετά να τηρηθεί μια ισορροπία σε ένα σπίτι «γλυκατζήδων», είναι το να έχουμε ένα «καθαρό» σπίτι, χωρίς γλυκίσματα, ώστε να μην υπάρχει κάποιος περιορισμός εκτός σπιτιού (σε πάρτι, γιορτές και κέρασματα στο σχολείο).

Είναι μέσα στην κουλτούρα μας να θέλουμε να γλυκάνουμε κάποιον όταν γιορτάζουμε και βέβαια το παιδάκι μας θα χαρεί πολύ να πάει κάποιο κέρασμα στο σχολείο όταν έχει τα γενέθλιά του ή τη γιορτή του. Μέχρι πρόσφάτως, λόγω των περιορισμών, η σύσταση ήταν για κάτι συσκευασμένο, το οποίο έκανε την επιλογή αρκετά εύκολη γευστικά, αλλά αρκετά δύσκολη ποιοτικά. Δεν έχουμε συνηθίσει να κοιτάμε τις ετικέτες και να μελετάμε τα συστατικά, ειδικά όταν μιλάμε για μπισκότα, σοκοφρέτες, σοκολάτες κλπ. Σε αυτά, η ζάχαρη είναι κάτι το δεδομένο, τα απαγορευτικά όμως έρχονται από άλλα συστατικά, όπως συντηρητικά, trans λιπαρά και όχι μόνο... (δε δαιμονοποιούμε τίποτα, φροντίζουμε για το καλύτερο δυνατό και ζυγίζουμε τα δεδομένα, για παράδειγμα το αν η οικογένεια τρώει και άλλα συσκευασμένα τρόφιμα στο σπίτι και αναλόγως επιλέγουμε). Είναι περιορισμένες οι εταιρείες που φτιάχνουν συσκευασμένα κέρασματα που είναι πιο υγιεινά, αλλά υπάρχουν επιλογές, για παράδειγμα κάποιες μπάρες που φτιάχνονται με βάση τα φρούτα ή τον χυμό τους. Ακόμα όμως και αν βρούμε κάτι με ζάχαρη, καλό είναι τα υπόλοιπα συστατικά να είναι αγνά. Αυτό σημαίνει να μην έχουμε... άγνωστες λέξεις όταν διαβάζουμε τα συστατικά. Μια άλλη λεπτομέρεια, είναι να ελέγχουμε την ποσότητα της ζάχαρης ανά μερίδα, ώστε να έχουμε μια αίσθηση της σύστασης. Για παράδειγμα 5 γραμμάρια είναι ένα κουταλάκι του γλυκού (όσο 2 μικρά σοκολατάκια υγείας).

Συσκευασμένα βέβαια, μπορούμε να βρούμε και σε κάποιο ζαχαροπλαστείο. Εκεί λοιπόν, μπορούμε να προμηθευτούμε και κάτι που να έχει περιορισμένη ζάχαρη ή να είναι φτιαγμένο με φρουκτόζη ή κάποιο άλλο γλυκαντικό (το μέλι είναι η καλύτερη επιλογή). Όταν η θερμοκρασία δεν είναι πολύ υψηλή, η σοκολάτα είναι μια εξαιρετική επιλογή, καθώς είναι από τα γλυκά που έχουν να προσφέρουν κάτι θρεπτικό! Η σοκολάτα περιέχει κάλιο, σίδηρο, μαγνήσιο και αν είναι μαύρη ακόμα καλύτερα!

Με σεβασμό πάντα στην επιθυμία του εορτάζοντα και ανάλογα και με τις γιορτές που μπορεί να έχουν πέσει μαζεμένες σε ένα τμήμα, μπορούμε να προσφέρουμε κάποιο κέρασμα το οποίο να μην είναι βρώσιμο, ένα δωράκι συμβολικό, ώστε να δώσουμε και το μήνυμα πως δε χρειάζεται να καταναλώσουμε ζάχαρη για να ευχαριστηθούμε. Στην ίδια λογική, μπορούμε να κεράσουμε και κάτι αλμυρό πχ. τυροπιτάκια.

Τέλος, αν έχουμε το χρόνο και τη διάθεση, με τη συμμετοχή του παιδιού μας, μπορούμε να φτιάξουμε κάτι σπιτικό και να προσφέρουμε στους φίλους του.

### Συνταγή για 20 cupcakes:

- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. βούτυρο
- 200 γρ. μέλι
- 2 φλυτζάνια αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 150 γρ. γιαούρτι
- 3 αυγά
- 1 βανίλια
- 2 κ.γλ. baking powder
- 1/2 κ.γλ σόδα

Χτυπάμε το βούτυρο με το λάδι και το μέλι και στη συνέχεια προσθέτουμε τα υλικά. Ψήνουμε σε μικρές φόρμες σε προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά στους 120 βαθμούς. Αν θέλουμε να προσθέσουμε γλάσο από πάνω, ανακατεύουμε 100 γραμ. τυρί κρέμα με 100 γραμ. μέλι (αφού κρυώσουν).