

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

## Δευτέρα

### 12

Μακαρόνια με σάλτσα ντομάτας & βασιλικού, σαλάτα πράσινη, φρούτο

## Τρίτη

### 13

Κοτόπουλο με πατάτες φούρνου & σάλτσα μουστάρδας, σαλάτα, φρούτο

## Τετάρτη

### 14

Φακές, τυρί φέτα, φρούτο

## Πέμπτη

### 15

Μπιφτεκάκια μόσχου με ρύζι & σάλτσα λεμονίου, σαλάτα πράσινη, φρούτο

## Παρασκευή

### 16

Αρακάς λαδερός, σαλάτα με παξιμαδάκι κριθινο, φρούτο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 348,5 CHO (g): 61,5 PRO (g): 9,2 Fat (g): 10 Fiber (g): 9,3	Ενέργεια (kcal): 371 CHO (g): 35,6 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,2	Ενέργεια (kcal): 476,1 CHO (g): 66,6 PRO (g): 23,2 Fat (g): 15,2 Fiber (g): 21,3	Ενέργεια (kcal): 423,7 CHO (g): 36,6 PRO (g): 27,7 Fat (g): 18,9 Fiber (g): 4,3	Ενέργεια (kcal): 357,6 CHO (g): 58,1 PRO (g): 11,1 Fat (g): 10,4 Fiber (g): 13,9
	<h3>19</h3> <p>Κοτόπουλο με πιπερίες στην κατσαρόλα &amp; πατάτες φούρνου, σαλάτα πράσινη, φρούτο</p>	<h3>20</h3> <p>Φασολάκια, τυροπιτάκι, φρούτο</p>	<h3>21</h3> <p>Φαρφάλες με σάλτσα ντομάτα, σαλάτα πράσινη, φρούτο</p>	<h3>22</h3> <p>Σουτζουκάκια με ρύζι, σαλάτα ανάμεικτη με λαδοπαξίμαδο, φρούτο</p>	<h3>23</h3> <p>Πίτσα μαργαρίτα, σαλάτα, φρούτο</p>
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	Ενέργεια (kcal): 371,8 CHO (g): 35,8 PRO (g): 25,9 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 5,3	Ενέργεια (kcal): 353,5 CHO (g): 43,2 PRO (g): 4,4 Fat (g): 20,1 Fiber (g): 8	Ενέργεια (kcal): 348,5 CHO (g): 61,5 PRO (g): 9,2 Fat (g): 10 Fiber (g): 9,3	Ενέργεια (kcal): 448,7 CHO (g): 40,6 PRO (g): 27,7 Fat (g): 19,9 Fiber (g): 4,3	Ενέργεια (kcal): 370,2 CHO (g): 48,9 PRO (g): 12,4 Fat (g): 14,9 Fiber (g): 5,7
	<h3>26</h3> <p>Μακαρόνια με κιμά, σαλάτα ανάμεικτη, φρούτο</p>	<h3>27</h3> <p>Χοιρινό στον φούρνο με πληγούρι, σαλάτα, φρούτο</p>	<h3>28</h3> <p>Μπριάμ με τυρί φέτα, φρούτο</p>		

### 29

Κοτόπουλο κοκκινιστό, μακαρονακι κοφτό, σαλάτα πράσινη, φρούτο

### 30

Φακές με σπινακοπιτάκι, φρούτο

| ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ | Ενέργεια (kcal): 386,6 CHO (g): 60,5 PRO (g): 15 Fat (g): 12,1 Fiber (g): 9,2 | Ενέργεια (kcal): 404,2 CHO (g): 35,2 PRO (g): 24,3 Fat (g): 20,2 Fiber (g): 7,6 | Ενέργεια (kcal): 286,5 CHO (g): 35,7 PRO (g): 6,3 Fat (g): 14,5 Fiber (g): 6,6 | Ενέργεια (kcal): 386,1 CHO (g): 37,5 PRO (g): 28,1 Fat (g): 148 Fiber (g): 6 | Ενέργεια (kcal): 482,1 CHO (g): 76,2 PRO (g): 24,3 Fat (g): 11,2 Fiber (g): 21 |

## Το ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ στο σχολείο

Κατά τη διάρκεια της σχολικής περιόδου, η παιδική διατροφή αποτελεί μεγάλη πρόκληση! Οι περισσότεροι μαθητές δυσκολεύονται να καταναλώσουν κάτι στο σπίτι, με αποτέλεσμα να πεινάσουν σίγουρα στο σχολείο. Το κυλικείο σίγουρα είναι μία λύση, και οι ιδανικές επιλογές είναι: κουλούρι Θεσσαλονίκης ή ένα τοστ, αραβική πίτα ή τορτίγια, μπάρες δημητριακών, ρυζογκοφρέτες, κριτσίνια/ κρακεράκια κλπ.

Το ζήτημα είναι πως τα παιδιά συχνά βαριούνται και θέλουν εναλλακτικές. Φαντασία και οργάνωση λοιπόν, είναι τα κλειδιά της επιτυχίας. Στις μικρότερες ηλικίες, ακόμα και ένα όμορφο ταπεράκι το οποίο θα επιλέξουν τα ίδια, μπορεί να δώσει από μόνο του τη λύση. Αν μάλιστα, έχει και διάφορες “θήκες” μπορούμε να προσθέσουμε και ντοματίνια, sticks λαχανικών, σταφίδες κλπ.

Ανάλογα με το πόσες ώρες θα καθίσει το παιδί μας στο σχολείο, μπορούμε να προσφέρουμε μια σπιτική πίτα, μία μπάρα δημητριακών (έτοιμη ή αν έχουμε χρόνο και διάθεση σπιτική), δύο μπισκότα ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς, φρούτα σαφώς, ακόμα και σπιτικό ποπ κορν φτιαγμένο στο φούρνο μικροκυμάτων χωρίς κάποια άλλη λιπαρή ύλη. Πάντα λέμε πως οι γονείς αποτελούν το διατροφικό πρότυπο των παιδιών, οπότε το να μας βλέπουν να παίρνουμε κι εμείς κάτι μαζί μας και να προετοιμάζουμε τα γεύματα της ημέρας είναι σίγουρα στα συν. Αν μπορούμε και να τα εντάξουμε στην διαδικασία της προετοιμασίας, τότε έχει βρεθεί πως θα τους είναι πιο εύκολο να καταναλώσουν αυτό το οποίο φτιάξαμε μαζί.

Θα μπορούσε το ταπεινό τοστάκι να γίνει ένα πραγματικά ενδιαφέρον γεύμα; Κι όμως γίνεται, αρκεί να ανοίξουμε λίγο τους γευστικούς μας ορίζοντες και των παιδιών μας! Ανάλογα σαφώς με την ηλικία και τα γούστα του παιδιού:

- με τυρί κρέμα και φράουλες (ή οποιοδήποτε φρούτο μας ταιριάζει)
- με βρασμένο μήλο, μέλι και κανέλα
- με αβοκάντο και μέλι
- με ταχίνι ανακατεμένο με κακάο, μέλι και σταφίδες
- με φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη
- με γιαούρτι, μούρα και ξηρούς καρπούς
- με τυρί κρέμα και αποξηραμένα φρούτα
- με τυρί, αυγό βραστό σε φέτες και ντομάτα
- με ομελέτα και ντομάτα
- με ψητό κοτόπουλο, μαρούλι και μουστάρδα (leftover της προηγούμενης ημέρας)
- με τυρί φέτα, ντομάτα και ρίγανη

**Σημείωση:** το ψωμί μπορεί να είναι αντικατασταθεί από τορτίγια ή φρυγανιές ή παξιμαδάκια. Αποφεύγουμε όσο γίνεται τα αλλαντικά.

## Το ΒΡΑΔΙΝΟ μας

Το βραδινό είναι το πιο φορτισμένο γεύμα για όλους μας. Προσπαθούμε να έχουμε στο μυαλό μας μια οικογένεια η οποία δεν είναι αποστειρωμένη. Σαφώς κάποιες φορές θα παραγγείλουμε και απ' έξω. Μάλιστα μπορούμε να καθορίσουμε το πότε θα γίνεται αυτό, ώστε να είναι κάτι το οποίο το περιμένουμε και κάτι και το οποίο μας βγάζει κι από την διαπραγματεύση τις υπόλοιπες μέρες. Τις υπόλοιπες μέρες ωστόσο, καλό θα ήταν να φτιάξουμε κάτι σπιτικό. Αν το μεσημεριανό φαγητό ήταν κάτι που αρέσει στην οικογένεια σαφώς και μπορούν να το καταναλώσουν ξανά. Από εκεί και έπειτα, έχουμε συνηθίσει να δίνουμε αρκετούς υδατάνθρακες το βράδυ όπως για παράδειγμα μακαρόνια, τوست και λοιπά.

Ο σκοπός όμως του βραδινού είναι ο καλύτερος δυνατός ύπνος πρώτα για τα παιδιά και έπειτα για όλους μας...

Τα ιδανικά τρόφιμα του ύπνου:

- όλες οι τροφές που περιέχουν τρυπτοφάνη, το αμινοξύ της καλής διάθεσης. Την τρυπτοφάνη τη βρίσκουμε στο γάλα, τη βρώμη, την μπανάνα, το ρύζι, το γιαούρτι και τα πουλερικά.
- τρόφιμα που περιέχουν μαγνήσιο, το φυσικό ηρεμιστικό του οργανισμού. Πηγές του μαγνησίου είναι οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.
- υδατάνθρακες ολικής άλεσης. Το φαινόμενο που παρατηρείται μετά το μεσημεριανό γεύμα (και θέλουμε να το αποφύγουμε) μετά την κατανάλωση υδατανθράκων είναι η γνωστή γλυκιά υπνηλία! Θέλουμε να το αναπαράγουμε το βράδυ, χωρίς όμως να διαταράξουμε το σάκχαρό μας (ούτε με ζάχαρη ούτε με τους λευκούς υδατάνθρακες). Τα δημητριακά βοηθούν και την παραγωγή σεροτονίνης με αποτέλεσμα να το βράδυ να έχουμε μια οργανική υποβοήθηση.
- τρόφιμα πλούσια σε ω-3 λιπαρά. Τα λιπαρά ψάρια, ο λιναρόσπορος και το ελαιόλαδο ρυθμίζουν την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου και θεωρούνται ευεργετικά για τον ύπνο.

Προτεινόμενα νανουριστικά γεύματα:

- γάλα με βρώμη και μπανάνα
- γιαούρτι με ξηρούς καρπούς (μπορούμε να τους κάνουμε πούδρα και να τους ανακατέψουμε)
- ρεβυθόρυζο (ουσιαστικά σουρώνουμε το μεσημεριανό και το βάζουμε μέσα σε ρύζι για να είσαι σαν ριζότο με ρεβύθια ή άλλα όσπρια)
- φιλέτο γαλοπούλας με καστανό ρύζι με πράσινη σαλάτα
- μπιφτέκια κοτόπουλου ζυμωμένα με βρώμη και σαλάτα ρόκα
- σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί, γαλοπούλα και μαρούλι
- σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης και καπνιστό σολωμό

Δημητριάδου Κλειώ  
Κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, Msc  
Eating Psychology Coaching,  
[www.coachmydiet.gr](http://www.coachmydiet.gr)