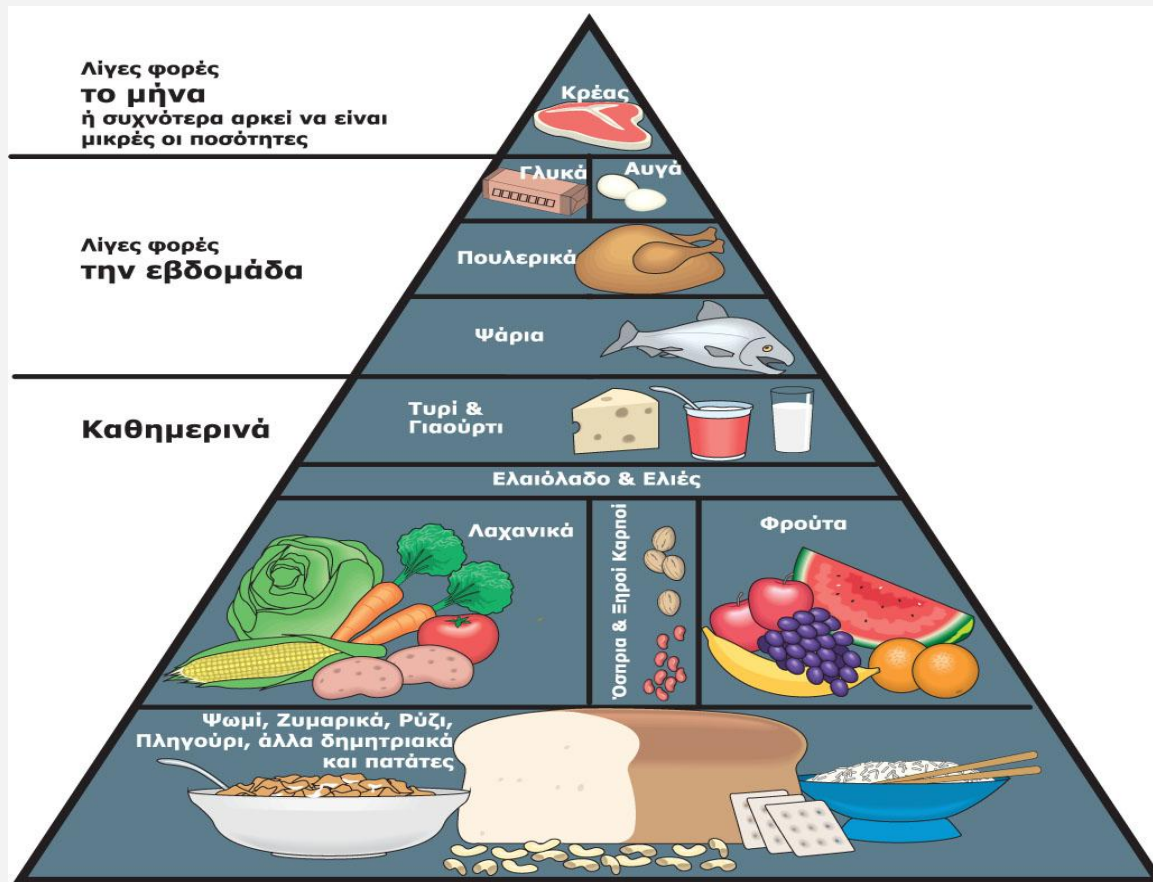


Διατροφή για παιδιά



Διατροφή για παιδιά



Ο «δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής

Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά. Ενθαρρύνετε υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και τουλάχιστον 1 μικρογεύμα την ημέρα. Πρωινό καθημερινά. Αρκετό νερό.

1

Σωματική δραστηριότητα καθημερινά



2

Ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά



3

Γάλα, γιαούρτι ή τυρί καθημερινά



4

Ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Προτιμάτε ολικής άλεσης



5

Κόκκινο ή και λευκό άπαχο κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Αποφύγη επεξεργασμένου κρέατος



6

Ψάρια και θαλασσινά 2-3 φορές την εβδομάδα. Τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα λιπαρό ψάρι



7

4-7 αυγά την εβδομάδα



8

Οσπρια τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα

10

Περιορισμός κατανάλωσης ζάχαρης, αλατιού και προϊόντων που τα περιέχουν



9

Ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή



Κατανάλωση γευμάτων με την τηλεόραση κλειστή και την οικογένεια συγκεντρωμένη όσο συχνότερα γίνεται

Μαγείρεμα στο σπίτι με υγιεινό και ασφαλές τρόπο. Επιλέγετε προϊόντα εποχής.

Πεινάω, τι να φάω;;;

Υγιεινά σνακ ανάμεσα στα γεύματα

Τοστ με κασέρι (φωμί ολικής)

Μπανάνα + ανάλατους ξηρούς
καρπούς



Μπάρα δημητριακών

Φρούτο+ μπισκότα ολικής
αλέσεως

Τυρόψωμο / ελιόψωμο

Φρούτα ή smoothies



Milk shake

Γιαούρτι 2% με μέλι

Φυζόγαλο

Παστέλι



Μπισκότα ολικής αλέσεως
με μέλι και ξηρούς
καρπούς

Φωμί ολικής αλέσεως με
τυρί χαμηλών λιπαρών

Κέικ καρότου με ξηρούς
καρπούς

Τι θα φάμε σήμερα μανούλα;



ΗΛΙΟΤΡΟΦΕΙΟ

Μεσογειακά παιδιαμαγειρήματα



ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ



ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

Μ
Ε
Σ
Η
Μ
Ε
Ρ
Ι

ψάρι
με χόρτα
ή πίτα



γαλοπούλα
ή κοτόπουλο
φιλέτο
με μανιτάρια
και κρασί

Ρύζι καστανό
ή basmati
& μια μικρή
σαλάτα



λαδερά
με φέτα &
μια φέτα
ψωμί σικάλης



ομελέτα
& πατάτες
με βραστά
ή ψητά
λαχανικά ή
ντοματοσαλάτα
με δύο
κουταλάκια
κατίκι Δομοκού

όσπρια
με μία φέτα
πολύσπορο
ψωμί &
μία σαλάτα



μακαρόνια
με σάλτσα
& δύο κουτ.
σούπας
τυρί κίτρινο
& μία
ανάμεικτη
σαλατούλα



κρέας
με πατάτες
& σαλάτα
ή χόρτα

Α
Π
Ο
Γ
Ε
Υ
Μ
Α

φρούτο
ή χυμό
ρόδι

ζελέ
βιολογικό
με φρούτα

μπισκότα
βρώμης
ή ολικής
με ένα
ποτήρι
γάλα 1,5%

ένα φρέσκο
χυμό
ανάμεικτο



ζελέ
βιολογικό
με φρούτα

γιαούρτι 2%
με μέλι &
καρύδια

ένα μικρό
γλυκάκι ή
μία μικρή
σοκολατίτσα
υγείας

Τι θα φάμε σήμερα μανούλα;



ΗΛΙΟΣΤΡΟΦΕΙΟ



Μεσογειακά παιδομαγειρέματα



ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ



Μ
Ε
Σ
Η
Μ
Ε
Ρ
Ι

κοτόπουλο
κοκκινιστό
με φασολάκια
& μια
φέτα ψωμί
πολύσπορο
& ένα χυμό
πορτοκάλι
ή ρόδι



γαύρος
ή σαρδέλα
στο φούρνο
με πατάτες
φούρνου &
μπρόκολο ή
κουνουπίδι
βραστό



ζελέ
(βιολογικό)
με φρούτα
ή χυμό ρόδι

φάβα
ή ρεβύθια
με φέτα &
μια φέτα
ψωμί
πολύσπορο
& μια σαλάτα



μία
κρέμα βανίλια
με ελαφρύ
γάλα &
καστανή
ζάχαρη

σουτζουκάκια
(χωρίς να
έχουν
τηγανιστεί)
με καστανό
ρύζι, βραστή
ή ωμή σαλάτα



ένα φρέσκο
ή ανάμεικτο
χυμό

λαδερά ή
λαχανόρυφο
με τυρί φέτα
ή στραγγιστό
γιαούρτι
(αντί τυριού)
& μία σαλάτα
καρότο
τριμμένο
με αχλάδι &
καρυδάκια



γιαούρτι
με μέλι
& 4
καρυδάκια

σουφλέ με
σπανάκι
(με πατάτα
βραστή,
τυρί κίτρινο
& αυγό)



φρούτα
ή χυμό ρόδι
ή ζελέ



μοσχάρι με
κριθαράκι
ολικής &
σαλάτα
μπρόκολο ή
κουνουπίδι



ένα μικρό
γλυκάκι ή
σοκολάτα
υγείας
(με 50%
κακάο)

Α
Π
Ο
Γ
Ε
Υ
Μ
Α

* Θα βρείτε κρέμες ή παγωτά σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα κατάλληλα για τα παιδιά

Τι θα φάμε σήμερα μανούλα;

ΗΛΙΟΣΤΡΟΦΕΙΟ
Μεσογειακά παιδομαγειρέματα

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

ΜΕΣΗΜΕΡΙ

μακαρόνια με κιμά (χωρίς τυρί), βραστά χόρτα ή λαχανικά σαλάτα

σπιτικές κοτομπουκιές με σπιτικό πουρέ πατάτας καρότου και μια σαλάτα

φασολάκια ή μπριάμ με φέτα, ψωμί πολυσπορο

σπιτική πίτσα με ζύμη ολικής και μια σαλάτα λάχανο-καρότο

φασολάδα κοκκινιστή με πολυσπορο ψωμί και ανθότυρο

ψάρι στο φούρνο με χόρτα ή σαλάτα και ψωμί πολυσπορο

σουτζουκάκια με ρύζι μπασμάτι ανάμεικτο (με μπιζέλια, μανιτάρια, καροτάκια)



ΑΠΟΓΕΥΜΑ

σπιτική κομπόστα φρούτου ή ένα χυμό ρόδι

κομπόστα, 4-5 αμύγδαλα

μία μικρή σοκολατίτσα υγείας με 5 αμύγδαλα ή φουντούκια

έναν ανάμεικτο χυμό

γιαούρτι με μέλι ή μια κρέμα βανίλιας

ζελέ ή χυμό ρόδι



παγωτό με χαμηλά λιπαρά

* Θα βρείτε κρέμες ή παγωτά σε καταστήματα με βιολογικά προϊόντα κατάλληλα για τα παιδιά

Τι θα φάμε σήμερα μανούλα;

ΗΛΙΟΣΡΟΦΕΙΟ
Μεσογειακά παιδομαγειρέματα



ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

Μ
Ε
Σ
Η
Μ
Ε
Ρ
Ι

μακαρονόπιτα
& σαλάτα
λάχανο
καρότο

ψάρι
σουβλάκι
ψητό στην
λαδόκολα

φασολάδα
κοκκινιστή
με λαχανικά

μπέργκερ
με ψωμάκι
ολικής
& ωμή
ανάμεικτη
σαλάτα

λαχανόρυζο
(με τυρί φέτα
ή κατίκι
Δομοκού ή
γιαούρτι
στραγγιστό) ή
σπανακόρυζο

πίτσα
με βάση από
μελιτζάνες
(τυρί &
αλαντικά με
χαμηλά
λιπαρά,
ψυλοκομμένη
ρόκα ή
σπανάκι από
πάνω)

φαρονέφρι
ριγανάτο
με πατάτες
& καρότα
στην
κατσαρόλα,
σαλάτα
μαρούλι



με καλαμάκι
γλυκοπατάτας
& ανάμεικτη
σαλάτα



Α
Π
Ο
Γ
Ε
Υ
Μ
Α

γιαούρτι
(ελαφρύ) με
μήλο ή
αχλάδι, μέλι
& καρύδια

χυμό ρόδι
ή
ανάμεικτος

ριβόγαλο
με ελαφρύ
γάλα &
καστανή
ζάχαρη

φρέσκο
χυμό ρόδι ή
ανάμεικτο
μήλο
πορτοκάλι
ή μανταρίνι
καρότο

τηγανίτες
μήλου
με μέλι
& κανέλα

ριβόγαλο

σπιτική
κομπόστα
ή ένα μικρό
γλυκάκι

