



Αύγουστος 2016

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
	1 Καλό μήνα! Ήρθε ο μήνας των διακοπών για όλους!	2 Στην παραλία παίρνουμε πάντα μαζί μας δροσερό νερό.	3 Τα φρέσκα φρούτα είναι ιδανικά για σνακ παραλίας.	4 Η χωριάτικη σαλάτα είναι ένα πλήρες δροσιστικό γεύμα για όλες τις ηλικίες.	5 Δοκιμάζουμε παραδοσιακές τοπικές συνταγές και «ξεφεύγουμε» από τα κλασικά μακαρόνια με κιμά.	6 Το παιχνίδι και ο καλός ύπνος είναι ό,τι χρειάζονται τα παιδιά για το καλοκαίρι.
7 Έχουμε πάντα διαθέσιμο δροσερό νερό, ακόμα και στις μικρές βόλτες.	8 Περνάμε τα φρούτα σε καλαμάκια και φτιάχνουμε πολύχρωμα ξυλάκια.	9 Τα σύκα είναι το κατάλληλο βοήθημα για μικρούς και μεγάλους με προβλήματα δυσκολιότητας.	10 Δοκιμάζουμε διαφορετικά ντόπια τυριά, στο μέρος των διακοπών μας.	11 Το σορμπέ και η γρανίτα είναι παγωμένα επιδόρπια χωρίς λακτόζη.	12 Ζητάμε να μη μας φέρουν το ψωμί πρώτο, στην ταβέρνα. Έτσι τα παιδιά θα φάνε με περισσότερη όρεξη το φαγητό τους.	13 Το σταφύλι κυκλοφορεί σε πολλά χρώματα και μεγέθη. Κάποιο θα ικανοποιήσει τους μικρούς μας «παράξενους».
14 Στον καύσωνα, τα μωρά που θηλάζουν αποκλειστικά δεν χρειάζονται νερό, αντανακλαστικά όμως μπορεί να κάνουν συχνότερα γεύματα. Η μαμά λουπόν χρειάζεται περισσότερο νερό.	15 Ένα σετ κουβαδάκια μπορεί να απασχολήσει πολλές ώρες τα μικρά παιδιά στην παραλία.	16 Συνοδεύουμε τα λαδερά με φέτα και παρέχουμε ένα πλήρες γεύμα στην οικογένειά μας.	17 Κόβουμε φρέσκα φρούτα και τα τοποθετούμε σε εμφανές μέρος, κοντά στα παιδιά. Είναι πολύ πιθανό να τα καταναλώσουν χωρίς να το «καταλάβουν».	18 Τα ντοματίνια είναι ιδανικό σνακ για κάθε ώρα.	19 Αποφεύγουμε τις επισκέψεις στο φούρνο, για πρωινό. Προμηθευόμαστε με μπάρες δημητριακών, σπιτικά μπισκότα, φρούτα και είμαστε έτοιμοι.	20 Παίζουμε με τα παιδιά μας στη θάλασσα. Αυξάνουμε τη φυσική μας δραστηριότητα και ενδυναμώνουμε τους οικογενειακούς δεσμούς.
21 Η αλόη είναι ιδανική για τη φροντίδα του δέρματος μετά την έκθεση στον ήλιο.	22 Τα γυαλιά ηλίου είναι απαραίτητο αξεσουάρ για την προστασία των ματιών.	23 Το καλοκαίρι είναι η κατάλληλη εποχή για να εκπαιδύσουμε το μικρό μας να «κόψει» την πάνα.	24 Το καλαμπόκι είναι νόστιμο και σήμα κατατεθέν του καλοκαιριού.	25 5-4-3-2-1 Τα μαθηματικά της διατροφής, ό,τι χρειάζεται να ξέρουμε για την παιδική διατροφή.	26 Τα cranberries ή κράνα είναι η λύση για όσους ταλαιπωρούνται από συχνές ουρολοιμώξεις.	27 Αποφεύγουμε τη χρήση κρέμας γάλακτος και μεγάλης ποσότητας τυριού, ώστε να φτιάξουμε πιο ελαφριά γεύματα.
28 Το γιαούρτι είναι πασπαρού. Τρώγεται σκέτο, με φρούτα, ξηρούς καρπούς, γίνεται παγωμένο επιδόρπιο και παγωτό ξυλάκι.	29 Προτιμούμε το ιωδιούχο αλάτι γιατί είναι ελληνικό και περιέχει ιώδιο.	30 Τα θαλασσινά είναι πηγή σελήνιου, απαραίτητο για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού μας.	31 Κρατάμε όλες τις καλές στιγμές του φετινού καλοκαιριού και με γεμάτες μπαταρίες, επιστρέφουμε στην καθημερινότητά μας.			