



Οκτώβριος 2016

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
30 Το παιδικό πάρτι είναι ευκαιρία για να κάνουμε τη διαφορά και να σερβίρουμε φρέσκα εδέσματα και όχι τυποποιημένα.	31 Τα ρεβίθια γίνονται και σε γάστρα πιο χυλωμένα και πιο γευστικά.					1 Καλό μήνα! Χρόνια πολλά στον Παππού και στη Γιαγιά!
2 Ετοιμάζουμε ένα αγαπημένο φαγητό και τρώμε όλοι μαζί.	3 Γιορτή αθλητισμού για τα σχολεία! Η άσκηση πρέπει να είναι καθημερινή!	4 Το σπιτικό κέικ είναι πιο «αγνό» από του εμπορίου. Και τα δύο όμως είναι γλυκά.	5 Παγκόσμια Ημέρα αφιερωμένη στους Δασκάλους. Αξίζουν το σεβασμό μας.	6 Το κασιόκισιο γάλα περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεΐνης και είναι ακατάλληλο για παιδιά μικρότερα του έτους.	7 Το παστέλι ή τα σπιτικά μπισκότκια βρόμης είναι ιδανικό σνακ για το σχολείο.	8 Ετοιμάζουμε μια συνταγή, με τη βοήθεια των παιδιών. Η συμμετοχή και η εξοικείωση με το μαγείρεμα, μόνο θετικά συμβάλλει.
9 Το πετιμέζι και η ζάχαρη είναι φυσικά συστατικά, πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες.	10 Η ή το κινόα, περιέχει και τα 9 απαραίτητα αμινοξέα, καθιστώντας το έτσι, τρόφιμο υψηλής βιολογικής αξίας.	11 Παγκόσμια Ημέρα αφιερωμένη στο Κορίτσι. Μαθαίνουμε τις κόρες μας να σέβονται το σώμα τους (συναισθηματικά και σωματικά).	12 Γιουβαρλάκια. Εύκολο φαγητό που προετοιμάζεται και από την προηγούμενη ημέρα.	13 Το σνακ είναι το ενδιαμέσο γεύμα που καλύπτει το κενό μέχρι το επόμενο μεγάλο γεύμα.	14 Τα όσπρια συνδυάζονται με ρύζι και πατάτες για να «δυναμώσουν».	15 Οι νιφάδες βρόμης μπαίνουν στο μίγμα για μπιφτέκια, αντί για ψωμί και δίνουν εξαιρετικό αποτέλεσμα.
16 Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής. Εκπαιδύουμε τα παιδιά μας να αποκτήσουν διατροφική νοημοσύνη.	17 Οι σταφίδες είναι το ελληνικό super food.	18 Παίρνουμε φρέσκα μυρωδικά, τα πλένουμε, τα ψιλοκόβουμε και τα βάζουμε στην κατάψυξη.	19 Τα παιδιά που ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό, πρέπει να ακολουθούν συγκεκριμένο πρόγραμμα διατροφής.	20 Τα ενεργειακά ποτά είναι ακατάλληλα για παιδιά μικρότερα των 12 ετών.	21 Ρύζι με ανάμεικτα λαχανικά είναι ένα γεύμα που συνδυάζει το αγαπημένο ρύζι με χρωματιστά λαχανικά.	22 Οι ψαροκροκέτες στο φούρνο είναι ένας τρόπος να εισάγουμε το ψάρι στα δύσκολα παιδιά.
23 Προτιμούμε ζυμαρικά ολικής άλεσης. Είναι πιο γευστικά αλλά και πιο σκληρά.	24 Πλένουμε καλά τα χέρια, πριν από κάθε γεύμα.	25 Η γλυκοπατάτα είναι εξαιρετική και σε πουρέ.	26 Το μουστοκούλουρο είναι καλή ιδέα για πρωινό ή κολατσιό.	27 Τα μανιτάρια είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά με ελάχιστες θερμίδες.	28 Συνδυάζουμε τα όσπρια με αβγό ή ψάρι και απορροφούμε περισσότερο σίδηρο.	29 Η κοτόσουπα είναι πράγματι «φάρμακο» για τις ωσεις.