



Νοέμβριος 2016

| Κυριακή | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο |
|--|---|--|--|---|--|---|
| | | 1 Καλό μήνα! Χειμωνιάτικη ώρα και καιρός. | 2 Παγκόσμια Ημέρα ενημέρωσης για την Ανεπάρκεια βιταμίνης D . | 3 Το βιολογικό γάλα και το συμβατικό δε διαφέρουν σε θρεπτική αξία. | 4 Αποφεύγουμε τα αλλαντικά , σε οποιαδήποτε ηλικία. | 5 Το φαγητό εκτός σπιτιού δεν είναι πάντα συνώνυμο του ανθυγιεινού. |
| 6 Τα χειροποίητα ζυμαρικά ή χυλοπίτες συνοδεύουν και συμπληρώνουν ιδανικά το κρέας. | 7 Οι μπάρες δημητριακών του φούρνου της γειτονιάς δεν είναι απαραίτητα υγιεινές. | 8 Επιλέγουμε τρόφιμα που κατανοούμε όλα τα συστατικά της ετικέτας τους. | 9 Η σοκολάτα υγείας δε διαφέρει ιδιαίτερα σε θερμίδες από τη σοκολάτα γάλακτος. | 10 Η μηλόπιτα έχει διάφορες παραλλαγές. Πάντα όμως η μυρωδιά της θα θυμίζει χειμώνα. | 11 Τα κάστανα ψητά ή βραστά, μπορούν να αποτελέσουν θρεπτικό σνακ. | 12 Μουλιάζουμε όλα τα όσπρια από το προηγούμενο βράδυ για να είναι πιο εύπεπτα. |
| 13 Το 30% των ανθρώπων είναι ευαίσθητοι στη γλουτένη , προκαλώντας φούσκωμα, χωρίς όμως να είναι κλινικά δυσανεκτικοί. | 14 Ο μπακαλιάρος έχει λίγα κόκαλα και είναι ιδανικός για τα μικρά παιδιά. | 15 Οι κονσέρβες κάθε είδους έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε αλάτι. | 16 Η βρώμη έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε γλουτένη. | 17 Τα αυγά με λαχανικά , μπορούν να σχηματίσουν μια πολύ ελαφριά χορτόπιτα . | 18 Παγκόσμια Ημέρα ενημέρωσης για το Διαβήτη . | 19 Κάνουμε λίστα για το σούπερ μάρκετ και πηγαίνουμε πάντα χορτάτοι. Έτσι ψωνίζουμε πιο υγιεινά. |
| 20 Παγκόσμια Ημέρα Παιδιού . Μια ζεστή αγκαλιά για όλα τα παιδιά του κόσμου. | 21 Το άγριο ρύζι , το μπασμάτι και το καστανό ρύζι έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη από τα υπόλοιπα. | 22 Τα χόρτα είναι εξαιρετική βραστή σαλάτα. Ο ζωμός τους έχει αποτοξινωτικές ιδιότητες, | 23 Η εχινάκεια ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Προσοχή όμως, γιατί δεν πρέπει να προσλαμβάνεται συνέχεια. | 24 Η σοκολάτα υγείας και τα αμύγδαλα κάνουν καλό στα συμπτώματα της περιόδου. | 25 Χρησιμοποιούμε το παράδειγμα γνωστών ηρώων κινουμένων για να παρουσιάσουμε «μη αγαπημένα» φαγητά στα παιδιά. | 26 Η κολοκύθα είναι στην εποχή της. Φτιάχνουμε γλυκιά κολοκυθόπιτα ή σούπα βελουτέ. |
| 27 Μέτρο – Ισορροπία – Ποικιλία είναι οι 3 αρχές της διατροφής. | 28 Ένα ποτήρι φυσικός χυμός καθημερινά με το μεσημεριανό, ενισχύει το ανοσοποιητικό και την απορρόφηση σιδήρου. | 29 Σερβίρουμε πάντα φρέσκα φρούτα και λαχανικά μέσα στην ημέρα. | 30 Μπορεί να χρειαστεί να σερβίρουμε μέχρι και 15 φορές κάποιο καινούριο τρόφιμο στο παιδί, μέχρι να εξοικειωθεί με αυτό. | | | |