



11

3

Merry Christmas  
25

18

9

5

22

17

4

19

21

23

8

2

14

1

7

12

24

10

16

6

15

20

1<sup>η</sup> Δεκεμβρίου

Παγκόσμια Ημέρα Ενημέρωσης για το AIDS.



**Ενημερώνουμε τα παιδιά μας ΕΓΚΥΡΑ και ΕΓΚΑΙΡΩΣ.**



2 Δεκεμβρίου



5 κάστανα είναι ιδανικό ενδιάμεσο θρεπτικό γεύμα



# 3η Δεκεμβρίου: Παγκόσμια Ημέρα ατόμων με Αναπηρία

- 7 δισεκατομμύρια είναι ο πληθυσμός της γης
- Πάνω από 1 δισ. άνθρωποι στον κόσμο, έχουν κάποια μορφή αναπηρίας, αυτό είναι 1 στους 7.
- Πάνω από 100 εκατομμύρια αυτών των ατόμων είναι ΠΑΙΔΙΑ.
- Τα ΠΑΙΔΙΑ με αναπηρία έχουν τετραπλάσιες πιθανότητες, να πέσουν θύματα στοχοποίησης ή βίας.
- Το 80% των ατόμων με αναπηρία, ζει σε αναπτυσσόμενες χώρες.
- Το 50% των ατόμων με αναπηρία, δε μπορεί να καλύψει τα έξοδα της ιατροφαρμακευτικής του περίθαλψης.
- 153 χώρες έχουν υπογράψει τον Κανόνα για τα Δικαιώματα των Ατόμων με Αναπηρία.



# 4 Δεκεμβρίου



Τα όσπρια ανήκουν στην ομάδα των ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ και μας κάνουν ΔΥΝΑΤΟΥΣ. Το χειμώνα μπορούν να υπάρχουν και 2 φορές την εβδομάδα στο τραπέζι μας.



# 5 Δεκεμβρίου

<b>Nutrition Facts</b>	Amount/serving	%DV*	Amount/serving	%DV*
Serv. Size 1 cup (249g) Servings About 2	<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>	<b>Sodium</b> 940mg	<b>39%</b>
	Sat. Fat 6g	<b>30%</b>	<b>Total Carb.</b> 24g	<b>8%</b>
<b>Calories</b> 250 Fat Cal. 110	Polyunsat. Fat 1.5g		Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>
	Monounsat. Fat 2.5g		Sugars 1g	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	<b>Cholest.</b> 60mg	<b>20%</b>	<b>Protein</b> 10g	<b>20%</b>
	Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 6% • Iron 8%			

**INGREDIENTS:** WATER, CHICKEN STOCK, ENRICHED PASTA (SEMOLINA WHEAT FLOUR, EGG WHITE SOLIDS, NIACIN, IRON, THIAMINE MONONITRATE [VITAMIN B1], RIBOFLAVIN [VITAMIN B2] AND FOLIC ACID), CREAM (DERIVED FROM MILK), CHICKEN, CONTAINS LESS THAN 2% OF: CHEESES (GRANULAR, PARMESAN AND ROMANO PASTE [PASTEURIZED COW'S MILK, CULTURES, SALT, ENZYMES], WATER, SALT, LACTIC ACID, CITRIC ACID AND DISODIUM PHOSPHATE), BUTTER (PASTEURIZED SWEET CREAM [DERIVED FROM MILK] AND SALT), MODIFIED CORN STARCH, SALT, WHOLE EGG SOLIDS, SUGAR, DATEM, RICE STARCH, GARLIC, SPICE, XANTHAN GUM, CHEESE FLAVOR (PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN OIL, FLAVORINGS AND SMOKE FLAVORING), MUSTARD FLOUR, ISOLATED SOY PROTEIN AND SODIUM PHOSPHATE.

Μαθαίνουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες τροφίμων.  
Απορρίπτουμε τρόφιμα που ΔΕΝ καταλαβαίνουμε τα συστατικά τους.



# 6 Δεκεμβρίου



Οι ονομαστικές γιορτές είναι πολύ συχνές αυτό το μήνα. Το ίδιο και τα εορταστικά τραπέζια. Δε ξεχνάμε τους «καλούς τρόπους», όταν γεμίζουμε το πιάτο μας...



7 Δεκεμβρίου



Στολίζουμε το δέντρο στο σπίτι, ΜΑΖΙ με τα παιδιά.





# 8 Δεκεμβρίου



**Για τους κουραμπιέδες χρησιμοποιούμε βούτυρο και όχι μαργαρίνη.  
Έτσι θα είναι πιο μυρωδάτοι και πιο φυσικοί.**



9 Δεκεμβρίου



Τα μήλα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. 1 μήλο την ημέρα ...



10 Δεκεμβρίου



**Τα μελομακάρονα είναι ιδανικά για το πρωινό μικρών και μεγάλων.**



11 Δεκεμβρίου



Φτιάχνουμε μελομακάρωνα μαζί με τα παιδιά σε διάφορα σχήματα χρησιμοποιώντας κουπατ σε διάφορα σχέδια.



12 Δεκεμβρίου



Χρησιμοποιούμε νιφάδες βρόμης αντί για φρυγανιά ή ψωμί στα μπιφτέκια. Γίνονται πολύ αφράτα.



13 Δεκεμβρίου



Η κανέλα είναι συνώνυμο του χειμώνα. Βοηθάει στη ρύθμιση του σακχάρου και δίνει μοναδικό άρωμα.



14 Δεκεμβρίου



**Προτιμούμε προϊόντα από δημητριακά ολικής άλεσης.  
Ψωμί και ζυμαρικά. Περισσότερες φυτικές ίνες και γεύση.**



15 Δεκεμβρίου



**Το κουκουνάρι εκτός από χριστουγεννιάτικο στολίδι είναι και εξαιρετικός ξηρός καρπός, πλούσιος σε θρεπτικά συστατικά.**





16 Δεκεμβρίου



Συνδυάζουμε τις φακές με 1 αυγό βραστό και συμπληρώνουμε διατροφικά το πιάτο μας.



17 Δεκεμβρίου



Τα κραμβοειδή λαχανικά (μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών) είναι στην καλύτερη εποχή τους.



# 18 Δεκεμβρίου



**Φτιάχνουμε «αθώα» πλαστελίνη, και δημιουργούμε όμορφα στολίδια.**

**Υλικά:**

- 1 κούπα αλάτι
- 1 κούπα νερό
- 3 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- Χρώματα ζαχαροπλαστικής
- Ψήσιμο για 15-20 λεπτά
- Ειδικά χρώματα για όλες τις επιφάνειες



19 Δεκεμβρίου



**Τελευταία εβδομάδα στο σχολείο. Προτείνουμε στο σχολείο των παιδιών να συλλέξουμε τρόφιμα και να τα προσφέρει το σχολείο σε άτομα σε ανάγκη.**



20 Δεκεμβρίου



**Φτιάχνουμε μοναδική ζεστή σοκολάτα, απλά λιώνοντας κουβερτούρα της επιλογής μας, σε ζεστό γάλα.**



21 Δεκεμβρίου



**Προσπαθούμε να οργανωθούμε, ώστε να αφιερώσουμε χρόνο στα παιδιά και την οικογένειά μας.**



22 Δεκεμβρίου



Το μέλι είναι πλούσιο σε αντιβακτηριακούς παράγοντες και ιδανικό για το βήχα.



23 Δεκεμβρίου



**Τελευταία μέρα στο σχολείο. Ευκαιρία να κλείσουμε τα σχολικά βιβλία και να ανοίξουμε τα εξωσχολικά.**





24 Δεκεμβρίου



**Τελευταίες ετοιμασίες για τους γονείς, ευκαιρία για αταξίες και ζημιές για τα παιδιά (ο νόμος του Murphy σε όλο του το μεγαλείο).  
Ας τα αφήσουμε να δημιουργήσουν λοιπόν...**



25 Δεκεμβρίου



**Τα Χριστούγεννα είναι ΕΛΠΙΔΑ και ΧΑΡΑ. ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ!**

