

Αύγουστος 2017



Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
		1 Καλό μήνα! Ξεκινάει ο πιο χαλαρός μήνας για τους περισσότερους.	2 Τα φρούτα και τα κομμένα λαχανικά είναι ιδανικό σνακ και για το αυτοκίνητο.	3 Τα παιδιά της πόλης έχουν περισσότερη ανάγκη το παιχνίδι έξω, από τις λιχουδιές της γιαγιάς.	4 Παίζουμε όλοι μαζί με τον πλάστη και προσπαθούμε να ανοίξουμε σπιτικό φύλλο.	5 Πλένουμε τα φρούτα κάτω από τρεχούμενο νερό ΠΑΝΤΑ.
6 Καγιανάς ή Στραπατσάδα κοινώς αυγά με ντομάτα. Τόσο απλό και τόσο θρεπτικό.	7 Η Πανσέληνος του Αυγούστου είναι ευκαιρία για βραδινή βόλτα.	8 Τουρλού: τα λαχανικά του κήπου, όλα μαζί στο φούρνο.	9 Κλείνουμε το κινητό στην παραλία και παίζουμε σαν παιδιά με τα παιδιά. Ωφέλιμο για όλους.	10 15 ρώγες σταφύλι είναι 1 ΦΡΟΥΤΟ.	11 Θυμίζουμε στα παιδιά μας να πιούν νερό. Πολλές φορές το παιχνίδι είναι πιο ενδιαφέρον.	12 Στο μπουφέ των ξενοδοχείων δοκιμάζουμε κάθε μέρα κάτι διαφορετικό και όχι όλα κάθε μέρα.
13 Όλο το γεύμα θα πρέπει να χωράει σε ένα πιάτο . Και η σαλάτα... #myplate	14 Η Αθήνα είναι άδεια και είναι πανέμορφη. Την ανακαλύπτουμε μαζί με τα παιδιά μας.	15 Χρόνια Πολλά Μαρία, Παναγιώτα, Δέσποινα, Παναγιώτη, Μάριε...	16 Δοκιμάζουμε τοπικές συνταγές και προϊόντα.	17 Η ομελέτα είναι θρεπτικό και πλήρες πρωινό. Θα μας κρατήσει χορτάτους για περισσότερες ώρες.	18 Αν καταναλώνουμε το μεγάλο γεύμα της ημέρας αργά το βράδυ , θα ζεσταινόμεστε περισσότερο το βράδυ και θα έχουμε ανήσυχο ύπνο.	19 Το καλοκαίρι είναι η κατάλληλη περίοδος για την εκπαίδευση τουαλέτας των μικρών μας.
20 Τα φασολάκια μοιάζουν με πράσινα λαζάνια. Για τους δύσκολους «πελάτες».	21 Τα ωμά φρούτα έχουν περισσότερες φυτικές ίνες και μας χορταίνουν περισσότερο.	22 Τα φρούτα που μπορούν να ξεφλουδιστούν καλό είναι να τα καθαρίζουμε. Εκτός και αν γνωρίζουμε τον παραγωγό.	23 Το ψητό καλαμάρι ή θράψαλο είναι πολύ νόστιμη επιλογή για όλη την οικογένεια.	24 Στην ταβέρνα ζητάμε να μας φέρουν γρήγορα τη σαλάτα και να μη μας φέρουν ψωμί. Έτσι θα κάνουμε ΟΛΟΙ ποιοτικότερο γεύμα.	25 Τα αρτοσκευάσματα (τυρόπιτες, κρουασάν, μπισκοτάκια, κλπ.) είναι ένας σίγουρος τρόπος να αυξήσουμε το βάρος της οικογένειας.	26 Οι περισσότερες γυναίκες που θηλάζουν για πρώτη φορά, έχουν τραυματισμένες θηλές και πόνο. Υπομονή.
27 Το φαγητό που έχει περισσέψει πρέπει να μπαίνει μέσα σε 1 ώρα στο ψυγείο.	28 Η φρέσκια τηγανιτή πατάτα των διακοπών είναι πάντα πιο νόστιμη.	29 Ένα ζουμερό ροδάκινο είναι ιδανικό για το μικρό μας που ξεκινάει να τρώει μόνο του.	30 Μια ρώγα σταφύλι είναι επικίνδυνη για το μωρό μας που ξεκινάει να τρώει μόνο του.	31 Τα παιδιά έχουν εσωτερικό αλάνθαστο διακόπτη πείνας. Τον σεβόμαστε.		