

Σεπτέμβριος 2017

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
					<p>1.</p> <p>Ανάμεικτα συναισθήματα για ένα καλοκαίρι που φεύγει και μια καινούργια σχολική χρονιά που ξεκινάει. Καλό μήνα.</p>	<p>2.</p> <p>Δοκιμάζουμε διαφορετικά αθλήματα. Οι περισσότεροι αθλητικοί σύλλογοι, προσφέρουν δοκιμαστικά μαθήματα.</p>
<p>3.</p> <p>Όσο ακόμα ο καιρός και το χαλαρό πρόγραμμα το επιτρέπουν, πηγαίνουμε για μπάνιο ή κάνουμε χαλαρές οικογενειακές βόλτες.</p>	<p>4.</p> <p>Επενδύουμε σε ένα καλό "lunchbox" και ένα καλό παγουρίνο, που να πλένεται εύκολα και να φέρει σήμανση BPA FREE.</p>	<p>5.</p> <p>Φτιάχνουμε με τα παιδιά το εβδομαδιαίο πρόγραμμα πρωινού και σνακ. Το τυπώνουμε, το χρωματίζουμε και το βάζουμε στο ψυγείο.</p>	<p>6.</p> <p>Το πρωινό είναι το γεύμα που θα γεμίσει τις άδειες αποθήκες ενέργειας του παιδιού, μετά από το νυχτερινό ύπνο.</p>	<p>7.</p> <p>Επιστρέφουμε στις χειμερινές ώρες ύπνου εγκαίρως, ώστε να αποφύγουμε διαπληκτισμούς τις πρώτες ημέρες του σχολείου.</p>	<p>8.</p> <p>Για ένα παιδί που τρώει πρωινό, και σχολάει 13.00-14.00 από το σχολείο, ένα ενδιάμεσο γεύμα είναι αρκετό. Με αυτό τον τρόπο, θα έχει όρεξη για το μεσημεριανό γεύμα.</p>	<p>9.</p> <p>Τα σνακ πρέπει να είναι αρκετά «στεγνά» και εύκολα να καταναλωθούν, ακόμα και την ώρα του παιχνιδιού.</p>
<p>10.</p> <p>Αν έχουμε πάρει καινούργια σχολικά είδη, καλό είναι να χαρίσουμε τα παλιότερα (αν είναι σε καλή κατάσταση), σε κάποια οικογένεια που δυσκολεύεται.</p>	<p>11.</p> <p>Καλή Σχολική Χρονιά! Μετά τον αγιασμό, παιχνίδι στην πιο κοντινή παιδική χαρά.</p>	<p>12.</p> <p>Η ώρα του φαγητού είναι ιερή. Κλείνουμε τις οθόνες και απολαμβάνουμε το γεύμα μας, όσο γίνεται περισσότερο.</p>	<p>13.</p> <p>Στην επιλογή αθλήματος, λαμβάνουμε υπόψη μας την επιθυμία του παιδιού αλλά και τις δυνατότητές του ή το σωματότυπό του.</p>	<p>14.</p> <p>Η κατανάλωση ζάχαρης και επεξεργασμένων υδατανθράκων, συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.</p>	<p>15.</p> <p>Όσο ο καιρός είναι ζεστός, προσέχουμε τα σνακ των παιδιών να αντέχουν σε θερμοκρασία δωματίου, χωρίς να αλλοιώνονται.</p>	<p>16.</p> <p>Φτιάχνουμε κέικ με βούτυρο ή ελαιόλαδο και όχι με μαργαρίνη.</p>
<p>17.</p> <p>Η λιωμένη κουβερτούρα αλείφεται τέλεια πάνω στο ψωμί ή τις κρέπες.</p>	<p>18.</p> <p>Ζητάμε από τον παιδικό σταθμό ή το σχολείο, να μας επιστρέφει το μπολ φαγητού με το περίσσευμα φαγητού και όχι να επιβραβεύει ή όχι το παιδί με αυτοκόλλητα και σφραγιδάκια.</p>	<p>19.</p> <p>Το πρωινό γάλα, ανακατεύει πολλά παιδιά. Δεν επιμένουμε, αλλά δίνουμε άλλες επιλογές πρωινού.</p>	<p>20.</p> <p>Το αβοκάντο ανήκει στα λίπη και έλαια και όχι στα λαχανικά. Είναι πλούσιο σε καλά λιπαρά για τον οργανισμό.</p>	<p>21.</p> <p>Δίνουμε γιαούρτι «ζωντανό» ώστε να ανοσοποιητικό του παιδιού μας.</p>	<p>22.</p> <p>Ένας φρέσκος χυμός πορτοκάλι συνοδεύει τέλεια το φαγητό, βοηθώντας και στην απορρόφηση σιδήρου.</p>	<p>23.</p> <p>Το βιολογικό και το συμβατικό γάλα δεν έχουν διαφορά στη θρεπτική τους αξία (θερμίδες, ασβέστιο, φώσφορο κλπ). Διαφέρουν στα επίπεδα ορμονών και άλλων φαρμάκων.</p>
<p>24.</p> <p>Ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα.</p>	<p>25.</p> <p>1 ώρα άσκησης την ημέρα είναι η σύσταση του ΠΟΥ για τα παιδιά.</p>	<p>26.</p> <p>Προσπαθούμε ένα από τα δύο γεύματα της ημέρας, να το κάνουμε σε ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον, συζητώντας τα νέα μας.</p>	<p>27.</p> <p>Το παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο θωρακίζει το ανοσοποιητικό των παιδιών για το χειμώνα.</p>	<p>28.</p> <p>Επενδύουμε σε βαμβακερές μπλούζες με μακρύ μανίκι και φούτερς με φερμουάρ και όχι σε πουλόβερ. Οι τάξεις των σχολείων είναι ζεστές.</p>	<p>29.</p> <p>Το κολύμπι είναι η άσκηση που γυμνάζει όλο το σώμα, αλλά χρειάζεται τον περισσότερο χρόνο για να ενταχθεί στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα.</p>	<p>30.</p> <p>Το σημαντικότερο είναι να ακούμε τις επιθυμίες των παιδιών μας, χωρίς να προβάλουμε τα δικά μας θέλω.</p>