



# Ιανουάριος

# 2018

<b>1</b> <b>Καλή Χρονιά!</b> <b>Χρόνια Πολλά!</b>	<b>2</b> Κάθε νέα χρονιά μας γεμίζει με <b>ΕΛΠΙΔΑ</b> και <b>ΟΝΕΙΡΑ</b> .	<b>3</b> Όποιος κερδίζει το <b>φλουρί</b> , μπορεί να επιλέξει μια ωραία οικογενειακή ταινία για να δούμε όλοι μαζί.	<b>4</b> <b>Γλυκά, όπως μελομακάρονα και κουραμπιέδες</b> , που έχουμε σε αφθονία μπορούμε να τα προσφέρουμε σε οργανισμούς και ανθρώπους σε ανάγκη.	<b>5</b> Είναι η κατάλληλη περίοδος για να συζητήσουμε με τα παιδιά τις <b>αθλητικές τους δραστηριότητες</b> και να κάνουν κάποια αλλαγή αν θέλουν.	<b>6</b> <b>ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ</b> Ώρα για οικογενειακή εξόρμηση.	<b>7</b> <b>Σπίτι δίχως Γιάννη, προκοπή δεν κάνει...</b>
<b>8</b> <b>Πρώτη μέρα</b> στο σχολείο για το 2018. Για κάποια παιδιά είναι η τελευταία σχολική χρονιά.	<b>9</b> Προτιμούμε <b>φρέσκα φρούτα</b> στο δεκαπεντάκι και απέχουμε για λίγο από τα γλυκά σνακ.	<b>10</b> Τα <b>μήλα</b> προσφέρουν εξαιρετικά θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό. Βάζουμε ένα καθημερινά στη διατροφή μας.	<b>11</b> Οι <b>σπιτικές μαρμελάδες</b> μπορεί να περιέχουν ποιοτική πρώτη ύλη, όμως περιέχουν ζάχαρη. Τις καταναλώνουμε με ΜΕΤΡΟ.	<b>12</b> Τα <b>μακαρόνια με κιμά</b> είναι το αγαπημένο φαγητό των περισσότερων παιδιών. Διατροφικά είναι ένα πλήρες πιάτο.	<b>13</b> Τα <b>μαρουλόφυλλα</b> είναι «παιχνιδιάρικα» και με περισσότερες βιταμίνες, αφού έχουν γλιτώσει το ψιλοκόψιμο.	<b>14</b> Μια <b>κούπα ζεστή σοκολάτα</b> με 1κ.γλ.μέλι είναι υπέροχη ιδέα για τα παιδιά που διαβάζουν ή/και αθλούνται έντονα.
<b>15</b> <b>Το γάλα αγελάδας</b> έχει ενοχοποιηθεί για πολλά. Όλα όμως είναι αποτέλεσμα της βιομηχανοποίησης και όχι κάποιου φυσικού "βλαπτικού" συστατικού του.	<b>16</b> Τα <b>δημητριακά ολικής άλεσης</b> έχουν περισσότερες φυτικές ίνες, όχι λιγότερες θερμίδες.	<b>17</b> « <b>Καθαρίζουμε</b> » τη διατροφή μας επιλέγοντας τρόφιμα όσο λιγότερο επεξεργασμένα.	<b>18</b> Η <b>σοκολάτα υγείας</b> έχει σχεδόν τις ίδιες θερμίδες με τη σοκολάτα γάλακτος. Και οι δύο πρέπει να καταναλώνονται με ΜΕΤΡΟ.	<b>19</b> Τα <b>παντζάρια</b> έχουν έντονο φούξια χρώμα που φαίνεται και την επόμενη μέρα στην πύλα ή στην τουαλέτα.	<b>20</b> Η <b>άσκηση</b> αποτελεί ιδανικό αγχολυτικό, ακόμα και σε περιόδους εξετάσεων και απαιτητικού διαβάσματος.	<b>21</b> Είναι η κατάλληλη εποχή για να φυτέψουμε σε μια μικρή γλάστρα, <b>φρούουλες</b> .
<b>22</b> Προσφέρουμε <b>φρέσκα φρούτα και ξηρούς καρπούς</b> σαν απογευματινό σνακ.	<b>23</b> Οι <b>φακές</b> είναι το όσπριο που τρώνε οι περισσότεροι, ακόμα και το καλοκαίρι.	<b>24</b> <b>Τα μπαχαρικά</b> προσθέτουν γεύση και άρωμα. Πολλά από αυτά είναι εξαιρετικές πηγές αντιοξειδωτικών.	<b>25</b> Οι <b>φρουτοχυμοί</b> του εμπορίου δεν αποτελούν υποκατάστατο του νερού.	<b>26</b> <b>Σολωμός, σκουμπρί, σαρδέλα</b> είναι τα ψάρια που κάνουν καλό στο μυαλό και την καρδιά, λόγω των ω-3 λιπαρών οξέων.	<b>27</b> Και όμως η <b>αντικατάσταση</b> των κυρίως γευμάτων με τοστ, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους.	<b>28</b> Το bowling είναι εξαιρετικό για να διασκεδάσουμε οικογενειακά.
<b>29</b> Η <b>εχινάκεια</b> βοηθάει στην πρόληψη και γρήγορη ανάρρωση, όμως πρέπει να λαμβάνεται για μικρό συνεχόμενο διάστημα.	<b>30</b> <b>Ψητό μήλο με κανέλα</b> . Ένα εύπεπτο, υγιεινό γλύκισμα για όλες τις ηλικίες.	<b>31</b> Προτιμούμε <b>χυμούς συσκευασμένους</b> σε Tetrapak και όχι σε διάφανο μπουκάλι. Οι βιταμίνες που περιέχουν είναι ευαίσθητες στο φως.	 <b>NutriSchool</b>			