

Φεβρουάριος

2018

Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη
1	2	3	4	5	6	7
Καλό μήνα! Υπομονή, ο τελευταίος μήνας του χειμώνα.	Μια φρεσκοστυμμένη πορτοκαλάδα βοηθάει να κρατάμε τις αρρώστιες μακριά.	Σερβίρουμε τις φακές χωρίς τυρί. Το ασβέστιο που έχει το τυρί ανταγωνίζεται το σίδηρο που έχουν οι φακές.	Το ψάρι περιέχει ω-3 λιπαρά οξέα που κάνουν καλό στην καρδιά.	Η φάβα είναι ένα όσπριο που οι περισσότεροι δεν φτιάχνουμε συχνά. Η κρεμώδης υφή της μπορεί να ξετρελάνει τα παιδιά.	Τα αλλαντικά περιέχουν πολύ αλάτι, που είναι εχθρός της καρδιάς.	Η απαραίτητη ποσότητα πρωτεΐνης που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά είναι ίση με τη γροθιά μας. Ο καθένας έχει τη «δική» του.
8	9	10	11	12	13	14
Το κρέας που περίσσεψε μπαίνει μέσα σε φύλλο ή ζύμη για πιτάκια και έτσι φτιάχνουμε κρεατοπιτάκια	Ελέγχουμε μια φορά το χρόνο την αρτηριακή πίεση των παιδιών μας.	Ο καιρός είναι ακόμα κρύος, ευκαιρία για ΣΟΥΠΕΣ .	Το μπούτι του κοτόπουλου είναι πιο μαλακό και έχει περισσότερο σίδηρο από το στήθος.	Η μπανάνα είναι εξαιρετική πηγή μαγνησίου και καλίου. Στοιχεία απαραίτητα για την καλή λειτουργία της	Η ντομάτα κομμένη στη μέση μοιάζει με καρδιά...μήπως θέλει κάτι να μας πει;	Ημέρα Ερωτευμένων & Συγγενών Καρδιοπαθειών!!! Η καρδιά μας είναι πολύτιμη.
15	16	17	18	19	20	21
Η αυξημένη χοληστερόλη στα παιδιά είναι σύνθηρες. Μια φορά κάθε 2 χρόνια κάνουμε προληπτικό έλεγχο.	Μαθαίνουμε τα παιδιά μας να πλένουν τα χέρια τους μετρώντας μέχρι το 20.	Βάζουμε στα μπιφτέκια λαχανικά όπως κολοκυθάκια, καρότα, ντομάτα περασμένα στον τρίφτη και φτιάχνουμε τα πιο ΑΦΡΑΤΑ μπιφτέκια.	Ψάχνουμε στη ντουλάπα και στο διαδίκτυο για να βρούμε ιδέες για πρωτότυπες αποκριάτικες στολές	Καθαρή Δευτέρα! Ευκαιρία για οικογενειακή βόλτα .	Η καρδιά είναι μυς και χρειάζεται ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ!	Η αποχή από το κρέας 2-3 φορές/εβδομάδα είναι μια υγιεινή πρόταση.
22	23	24	25	26	27	28
Το παστέλι με μέλι είναι ανώτερο διατροφικά από οποιαδήποτε μπάρα δημητριακών του εμπορίου.	Τρώμε παντζάρια και κάνουμε διαγωνισμό: «Ποια γλώσσα κοκκίνισε περισσότερο»;	Ο Ποπάυ έτρωγε ΣΠΑΝΑΚΙ και ήταν ΔΥΝΑΤΟΣ! Για να θυμούνται οι γονείς και να μαθαίνουν τα παιδιά.	Φτιάχνουμε σπιτικά μπισκότα βρώμης για το σνακ του σχολείου.	Ο αρακάς είναι το πιο δημοφιλές από τα λαδερά, στα παιδιά, λόγω της γλυκιάς του γεύσης..	Τα αποξηραμένα φρούτα είναι εύκολα στη μεταφορά τους και γλυκά στη γεύση τους.	Το αυγό είναι πλήρης τροφή. Φθηνό, εύχρηστο και νόστιμο.