

Ιούλιος 2018



ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
1 Καλό μήνα! Ο υδράργυρος ανεβαίνει!	2 Η γρνανίτα δεν έχει λιπαρά όμως έχει αρκετή ζάχαρη.	3 Η ντομάτα είναι εξαιρετική πηγή λυκοπένιου.	4 Το ελαιόλαδο στη ντομάτα βοηθάει στην καλύτερη απορρόφηση λυκοπένιου.	5 Τα ιχθυέλαια δεν ενδείκνυται για τους καλοκαιρινούς μήνες.	6 Έχουμε πάντα δροσερό νερό μαζί μας, ακόμα για την πιο μικρή βόλτα.	7 Ημέρα Παγκόσμιου Πληθυσμού , γιατί πρέπει να μάθουμε να συνυπάρχουμε ειρηνικά.
8 Το ασπράδι του αβγού περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για τον οργανισμό.	9 Η απογευματινή βόλτα στις κούνιες είναι απαραίτητη για να «εκτονωθούν» τα παιδιά.	10 Το καρπούζι γίνεται φούξια υπέροχη γρνανίτα!	11 Είναι η εποχή των λαχανικών και εξαιρετική ευκαιρία να δοκιμάσουν τα παιδιά λαδερά.	12 Αποφεύγουμε να έχουμε παγωτό στο σπίτι αν είμαστε «γλυκατζήδες».	13 Η κρητική σαλάτα με παξιμάδι, ντομάτα και τυρί είναι πλήρες γεύμα.	14 Προτιμούμε βιολογικά φρούτα, όταν πρόκειται να τα φάμε με τη φλούδα.
15 Η αφυδάτωση μπορεί να είναι ο λόγος που το μικρό μας είναι ανήσυχο και εκνευρισμένο.	16 Η κινόα θεωρείται ψευδοδημητριακό γιατί περιέχει και τα 9 απαραίτητα αμινοξέα.	17 Βάζουμε την μπανάνα στην κατάψυξη και τη χρησιμοποιούμε μετά σαν βάση για παγωτό.	18 2 ώρες μπροστά στην τηλεόραση ή οποιαδήποτε οθόνη είναι αρκετό διάστημα για τα μεγαλύτερα παιδιά.	19 Τα αλλαντικά ακόμα και εκείνα που προέρχονται από γαλοπούλα, περιέχουν πολύ αλάτι.	20 Φοράμε πάντα ανηλιακό όταν θα εκτεθούμε στον ήλιο περισσότερο από 15 λεπτά.	21 Μέσα σε ένα μπουκάλι με σπρέι βάζουμε καθαρό νερό με παγάκια και το χρησιμοποιούμε για να δροσιζόμαστε.
22 Μια φέτα φρέσκο ψωμί με ελαιόλαδο και ρίγανη είναι ένα «παραδοσιακό» σνακ γεμάτο ενέργεια.	23 Το ποδήλατο είναι πολύ καλή άσκηση για το καλοκαίρι.	24 Δεν ξεχνάμε να πλένουμε τα δόντια μας, κυρίως μετά την κατανάλωση γλυκών.	25 Τα μωρά που θηλάζουν ΔΕΝ πίνουν νερό. Αναπληρώνουν τα υγρά με συχνότερα γεύματα.	26 Τις πολύ ζεστές μέρες του καλοκαιριού η όρεξή μας περιορίζεται.	27 Προστατεύουμε τα μάτια μας με γυαλιά ηλίου.	28 Ημέρα Ηπατίτιδας Ενημερωνόμαστε και εμβολιαζόμαστε.
29 Τα όσπρια το καλοκαίρι γίνονται εξαιρετική σαλάτα.	30 Ημέρα Φιλίας Ένας καλός φίλος μπορεί να είναι σαν αδερφός.	31 Ένας φρουτοχυμός με 3 φρέσκα φρούτα είναι γεύμα παραλίως.				