

Νοέμβριος

ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ
1 Καλό μήνα! Χειμωνιάτικη ώρα πιά!	2 Παγκόσμια Ημέρα ενημέρωσης για την Ανεπάρκεια βιταμίνης D.	3 Το βιολογικό γάλα και το συμβατικό δε διαφέρουν σε θρεπτική αξία.	4 Αποφεύγουμε τα αλλαντικά , σε οποιαδήποτε ηλικία.	5 Το φαγητό εκτός σπιτιού δεν είναι πάντα συνώνυμο του ανθυγιεινού.	6 Τα χειροποίητα ζυμαρικά ή χυλοπίτες συνοδεύουν και συμπληρώνουν ιδανικά το κρέας.	7 Οι μπάρες δημητριακών του φούρνου της γειτονιάς δεν είναι απαραίτητα υγιεινές.
8 Επιλέγουμε τρόφιμα που κατανοούμε όλα τα συστατικά της ετικέτας τους.	9 Η σοκολάτα υγείας δε διαφέρει ιδιαίτερα σε θερμίδες από τη σοκολάτα γάλακτος.	10 Η μηλόπιτα έχει διάφορες παραλλαγές. Πάντα όμως η μυρωδιά της θα θυμίζει χειμώνα.	11 Τα κάστανα ψητά ή βραστά, μπορούν να αποτελέσουν θρεπτικό σνακ.	12 Μουλιάζουμε όλα τα όσπρια από το προηγούμενο βράδυ για να είναι πιο εύπεπτα.	13 Το 30% των ανθρώπων είναι ευαίσθητοι στη γλουτένη χωρίς να είναι κλινικά δυσανεκτικοί.	14 Παγκόσμια Ημέρα Ενημέρωσης για τον Διαβήτη
15 Οι κονσέρβες έχουν πολύ αλάτι.	16 Η βρώμη περιέχει λιγότερη γλουτένη.	17 Τα αυγά με λαχανικά , σχηματίζουν μια πολύ ελαφριά χορτόπιτα.	18 Ο μπακαλιάρος έχει λίγα κόκαλα και είναι ιδανικός για τα μικρά παιδιά.	19 Κάνουμε λίστα για το σούπερ μάρκετ και πηγαίνουμε πάντα χορτάτοι.	20 Παγκόσμια Ημέρα Παιδιού. Αγάπη και σεβασμός για όλα τα παιδιά του κόσμου..	21 Το άγριο, το μπασμάτι και το καστανό ρύζι έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη.
22 Τα χόρτα είναι εξαιρετική βραστή σαλάτα.	23 Η εχινάκεια ενισχύει το ανοσοποιητικό.	24 Η σοκολάτα υγείας και τα αμύγδαλα έχουν αντικαταθλιπτικές ιδιότητες.	25 Χρησιμοποιούμε παιδικούς ήρωες για να παρουσιάσουμε «μη αγαπημένα» φανητά.	26 Η κολοκύθα είναι στην εποχή της. Φτιάχνουμε γλυκιά κολοκυθόπιτα ή σούπα βελουτέ.	27 Μέτρο – Ισορροπία – Ποικιλία είναι οι 3 αρχές της διατροφής.	28 Το πορτοκάλι ενισχύει το ανοσοποιητικό και την απορρόφηση σιδήρου.
29 Φρούτα και λαχανικά για σνακ μέσα στην ημέρα.	30 Σερβίρουμε μέχρι και 15 φορές κάποιο καινούριο τρόφιμο στο παιδί, μέχρι να εξοικειωθεί με αυτό.					

