

# Απρίλιος 2019

Κυριακή	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο
	<b>1</b> Καλό μήνα! Κάνουμε «πλάκες» στα μέλη της οικογένειάς μας την ώρα του φαγητού.	<b>2</b> Παγκόσμια Ημέρα Βιβλίου και Μαξιλαιοπόλεμου! Διαβάζουμε και παίζουμε!	<b>3</b> Το σουσάμι είναι εξαιρετική τροφή αλλά ακατάλληλη για όσους έχουν ευαίσθητο εντεράκι.	<b>4</b> Το μουστοκούλουρο είναι καλή ιδέα για πρωινό ή κολατσιό	<b>5</b> Ρεβιθοκφέδες αντί για ρεβίθια σούπα.	<b>6</b> ¼ κούπας σταφίδες ισοδυναμούν με 1 φρούτο
<b>7</b> Στη σάλτσα για τα μακαρόνια ή την πίτσα προσθέτουμε πολτοποιημένα λαχανικά.	<b>8</b> Η βιταμίνη D χρειάζεται ήλιο για να «ενεργοποιηθεί».	<b>9</b> Δοκιμάζουμε κάθε Τρίτη ένα καινούριο ανοξιδιατικό φρούτο.	<b>10</b> Τα μακαρόνια με σάλτσα, αποφεύγουμε να τα βουτυρώσουμε ή να τα λαδώσουμε.	<b>11</b> Αποφεύγουμε τα τυριά χαμηλών λιπαρών, κυρίως για τα υγιή παιδιά.	<b>12</b> Πηγαίνουμε για ποδήλατο σε κάποιο πάρκο ή σε πάρκο κυκλοφοριακής αγωγής.	<b>13</b> Φτιάχνουμε τραγανά πιτάκια με ρίγανη, από αραβική πίτα.
<b>14</b> Πολλές από τις μπάρες δημητριακών είναι «γλυκό».	<b>15</b> Οι φράουλες είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης C.	<b>16</b> Η φάβα είναι ένα όσπριο που μπορεί να φάει ολόκληρη η οικογένεια, χωρίς έξτρα προετοιμασία και άλεσμα.	<b>17</b> Τα λαχανικά τα πλένουμε και τα αφήνουμε σε λεκάνη με νερό και 1 σφηνάκι μηλόξιδο για τουλάχιστον 30 λεπτά.	<b>18</b> Τα παιδιά που γυμνάζονται πρέπει να τρώνε και αυτά σωστά.	<b>19</b> Χτυπάμε γάλα με φράουλες και 1κ.γλ.μέλι στο μίξερ, για σούπερ smoothie.	<b>20</b> Η πούδρα αμυγδαλού δεν περιέχει γλουτένη και μπορεί να αντικαταστήσει το αλεύρι σε μπισκότα.
<b>21</b> Το ψάρι όσο πιο λιπαρό τόσο πιο πολλά ω-3 λιπαρά οξέα, που είναι καλά λιπαρά.	<b>22</b> Η αποχή από το κρέας και τα προϊόντα του για μια εβδομάδα είναι καλή ιδέα για όλους.	<b>23</b> Φτιάχνουμε πασχαλινά κουλουράκια και μοσχομυρίζει το σπίτι.	<b>24</b> Τα μυρωδικά προσθέτουν άρωμα και γεύση στο φαγητό.	<b>25</b> Βάφουμε κόκκινα αυγά με τα παιδιά μας.	<b>26</b> Πηγαίνουμε με τα παιδιά στον Επιτάφιο.	<b>27</b> Δοκιμάζουμε μαγειρίτσα με κοτόπουλο καιμανιτάρια.
<b>28</b> Καλό Πάσχα! Χρόνια Πολλά!!!	<b>29</b> Φτιάχνουμε πίτες με το κρέας που περίσσεψε. 	<b>30</b> Τα κόκκινα αυγά είναι εξαιρετικό ελαφρύ βραδινό για όλες τις ηλικίες.				

**NutriSchool**

