



Πρωτοτυπήστε με υγιεινές λύσεις

ΕΝΑ σημαντικό σημείο είναι ως γονείς να χρησιμοποιήσουμε τη φαντασία μας ούτως ώστε να παρουσιάζουμε στα παιδιά μας γευστικές και θρεπτικές επιλογές που να είναι παράλληλα και ελκυστικές. Χρησιμοποιήστε φρούτα διαφόρων χρωμάτων και κόψτε τα σε διάφορα σχήματα. Χρησιμοποιήστε το κοινό άσπρο ψωμί σε συνδυασμό με το ψωμί ολικής αλέσεως και δημιουργήστε σάντουιτς στη μορφή σκακιού. Ζητήστε από τα παιδιά σας να εμπλακούν στην προετοιμασία του προγεύματος ή και των γευμάτων τους αφού αυτό θα αυξήσει την πιθανότητα κατανάλωσής τους.

Επίσης, καλό θα είναι να έχουμε πάντα στο μυαλό μας την ανθεκτικότητα των τροφίμων στις διάφορες καιρικές συνθήκες για αποφυγή δηλητηριάσεων. Προσέξτε τα υλικά που θα χρησιμοποιήσετε στα σάντουιτς των παιδιών να μην είναι ευάλωτα στις ψηλές θερμοκρασίες όπως για παράδειγμα ο τόνος, το κοτόπουλο και το αυγό. Προμηθευτείτε με τις κατάλληλες παγωνιέρες ή κουτιά μεταφοράς φαγητού τα οποία μπορούν να κρατήσουν τα τρόφιμα σε μια καλή θερμοκρασία.

Επιστροφή στο σχολείο με το σωστό κολατσιό

Σήμερα ανοίγουν επίσημα τα σχολεία και μια καινούργια σχολική χρονιά αρχίζει. Μικροί και μεγάλοι μαθητές εφοδιάστηκαν με τα απαραίτητα σχολικά αξεσουάρ και είναι έτοιμοι να αποχαιρετήσουν το καλοκαίρι με γεμάτες μπαταρίες για μια εποικοδομητική χρονιά. Πώς μπορεί η διατροφή να ενισχύσει τις αποδόσεις των μαθητών, να τους γεμίσει ενέργεια αλλά παράλληλα να ενισχύσει την ανάπτυξή τους; Η **κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος, τεχνολόγος τροφίμων Έλενα Αλετράρη RD**, μας δίνει κάποιες εύκολες ιδέες για υγιεινά και ισορροπημένα γεύματα ή σνακ που μπορούν τα παιδιά μας να μεταφέρουν μαζί τους στη σχολική τσάντα.

Μάθε παιδί μου...

Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να τρέφονται σωστά ούτως να προσλαμβάνουν τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζονται για να μεγαλώνουν σωστά αλλά και να παίρνουν την ενέργεια που χρειάζονται για να είναι συγκεντρωμένα και να συμμετέχουν στην τάξη. Επίσης τα σωστά θρεπτικά συστατικά θα τους εφοδιάσουν με αρκετή ενέργεια για να μπορούν να παίξουν τρέχοντας με φίλους το διάλειμμα. Το πρόγευμα είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας, γι' αυτό καλό θα ήταν όλα τα

παιδιά να καταναλώνουν πρωινό στο σπίτι ή τουλάχιστο το πρώτο διάλειμμα. Άλλωστε όπως λέει και μια παλιά παροιμία «το πρωί να τρως σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος». Η συνήθεια του προγεύματος ενισχύει τον μεταβολισμό, μειώνοντας τα επεισόδια πείνας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ιδέες για υγιεινό και θρεπτικό πρόγευμα

1. Δημητριακά προγεύματος με γάλα ή γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά
2. Βρόμη με γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά και μέλι
3. Ψωμί ολικής αλέσεως ή πολύσπορο με αυγό και λαχανικά
4. Ψωμί χωριάτικο με τυρί χαμηλό σε λιπαρά και λαχανικά
5. Κυπριακή πίτα με καλλούμι χαμηλό σε λιπαρά και λαχανικά
6. Πίτα αραβική με φυτικό βούτυρο και λαχανικά
7. Λιβανέζικη πίτα με τόνο, μαϊντανό και ντομάτα
8. Λιβανέζικη πίτα με κρεμώδες τυρί χαμηλό σε λιπαρά, κοτόπουλο και λαχανικά
9. Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά και φρούτο εποχής

Υγιεινό σνακ για το σχολείο

Στο σχολείο τα παιδιά μπορούν να παίρνουν μαζί τους υγιεινά σνακ όπως για παράδειγμα:



1. Φρούτα εποχής
 2. Μπάρα δημητριακών
 3. Παστά φρούτα
 4. Ξηρούς καρπούς
 5. Σταφίδες
 6. Φρέσκο χυμό
 7. Ένα κομμάτι σπιτικό κέικ
 8. Γιαούρτι φρούτου χαμηλό σε λιπαρά
 9. Ρυζογκοφρέτες
 10. Κομμένα στικς λαχανικών (καρότο, σέλινο) με λεμόνι.
- Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητο στοιχείο για κάθε μαθητή αφού θα εμπλουτίσει τον οργανισμό με σωστά και

αναγκαία θρεπτικά συστατικά, μακρο- και μικρο-θρεπτικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, ενώ παράλληλα θα μειώσει τα συμπτώματα κούρασης, αδυναμίας και δυσκολίας συγκέντρωσης. Επομένως, αγαπητοί γονείς, περάστε εντός των ημερών και από την υπεραγορά για να προμηθευτείτε τα απαραίτητα προϊόντα, ούτως ώστε να ετοιμάζεται υγιεινό πρόγευμα και κολατσιό στα παιδιά σας κατά τη διάρκεια της φετινής σχολικής χρονιάς. Καλή αρχή λοιπόν σε όλους!

μόδα & ομορφιά

ΑΓΟΡΑ

Η ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΟΥ ΕΝΤΟΠΙΖΕΙ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ



Delact απόλαυση για κάθε ώρα της ημέρας

Η **ΚΥΠΡΙΑΚΗ** γαλακτοβιομηχανία **ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΗΣ ΚΡΙΣΤΗΣ** προτείνει σε όσους υποφέρουν από τη δυσανεξία στη λακτόζη –εκτός από το φρέσκο γάλα και την αναρή delact– τη νέα σειρά γιαουρτιών delact. Πρόκειται για ένα ακόμη καινοτόμο προϊόν που δημιουργήθηκε (από φρέσκο κυπριακό γάλα, από επιλεγμένες φάρμες) για να προσφέρει την υπέρροχη και πλούσια γεύση του γιαουρτιού, σε τρεις τύπους: στραγγιστό λευκό γιαούρτι σε συσκευασία 300gr., ιδανικό συνοδευτικό κάθε γεύματος, με overcup δημητριακών χωρίς γλουτένη, ιδανικό για όσους έχουν δυσανεξία και στη γλουτένη, και με overcup granola και σοκολάτα – σε έναν απολαυστικό, συνδυασμό.



Σφίξτε τις ζώνες σας!

ΦΕΤΟΣ το φθινόπωρο και τον χειμώνα, η ζώνη θεωρείται το απόλυτο must have αξεσουάρ της κάθε μας εμφάνισης! Άλλωστε, οι περισσότερες προτάσεις που κινήθηκαν στις πασαρέλες έχουν ως highlight μια καταπληκτική ζώνη που άλλοτε τονίζει τη μέση σφίγοντάς την κι άλλοτε αναδεικνύει τους γοφούς, πέφτοντας κάτω από τη μέση. Τα χρώματα, οι πρώτες ύλες και κυρίως οι μικρές λεπτομέρειες σηματοδότησαν μια ακόμα εποχή που λατρεύει τα αξεσουάρ, ίσως πολύ περισσότερο από τα ρούχα. Φαρδιές ή λεπτές, η επιλογή είναι δική σας, όμως, το σίγουρο είναι ότι θα τις λατρεύσετε.

ΦΩΤΕΙΝΗ ΠΑΛΛΗΚΑΡΙΟΥ

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΑΠΟ ΤΗ ΝΙΝΑ ΘΕΟΧΑΡΙΑΟΥ

Κοτόπουλο λεμονάτο ιταλικό

ΥΛΙΚΑ:

- 4 φιλέτα κοτόπουλου (με την πετσούλα τους),
- ½ κρεμμύδι (κόκκινο καλύτερα),
- ½ κιλό φρέσκες πατάτες,
- 1 μεγάλο λεμόνι,
- 2 μικρές σκελίδες σκόρδο, τριμμένο,
- 1 κουταλιά μέλι,
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο,
- ½ κουταλάκι ρίγανη,
- μερικά φυλλαράκια δεντρολίβανο.



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 180°C. Κόβετε το κρεμμύδι σε 4 φετάκια, πλένετε καλά τις πατάτες και τις κόβετε σε μακρόστενες φέτες, με τη φλούδα τους. Πλένετε τα φιλέτα και τα στεγνώνετε με χαρτοπετοέτες. Αφαιρείτε τη φλούδα του λεμονιού (το κίτρινο μέρος μόνο), στύβετε το μισό και κόβετε το άλλο μισό φετάκια. Κόβετε τη φλούδα σε πολύ λεπτά μαστουνάκια.

Ζεσταίνετε ένα αντικοληπτικό τηγάνι στη φωτιά, χωρίς λάδι, και ψήνετε μέσα το κοτόπουλο, πρώτα με την πέτσα προς τα κάτω, για 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσει. Το βάζετε σε ένα μεταλλικό ταψί, μαζί με τις πατάτες, τα κρεμμύδια και τα φετάκια του λεμονιού και αλατοπιπερώνετε. Ανακατεύετε μέσα τις φλούδες του λεμονιού, τη ρίγανη και το δεντρολίβανο. Αναμιγνύετε το ελαιόλαδο με το μέλι, τα σκόρδα και τον χυμό του λεμονιού και περιχύνετε το περιεχόμενο του ταψιού. Το ψήνετε στον φούρνο για 1 περίπου ώρα, γυρίζοντάς το μια φορά, μέχρι να μαλακώσουν καλά οι πατάτες.

ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ **ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ**