

-Τι μας συμβουλεύει η διαιτολόγος της ακαδημίας μας όσον αφορά την εορτή των Χριστουγέννων και τη διατροφή των παιδιών;

Τα Χριστούγεννα είναι μία από τις αγαπημένες εορτές των παιδιών, καθώς κάνουν ένα ευχάριστο διάλλειμα από την καθημερινότητα των υποχρεώσεών τους, με αποτέλεσμα να χαλαρώνουν (παίζοντας, βλέποντας τηλεόραση κλπ) και λόγω των εορτών να έρχονται αντιμέτωπα με περισσότερη τροφή και γλυκά!

Επειδή τα παιδιά δεν είναι 100% σε θέση να ελέγξουν την ποσότητα και την ποιότητα των τροφών που καταναλώνουν, καλό θα ήταν οι γονείς να πάρουν τον έλεγχο στα χέρια τους, ώστε μετά τις εορτές τα παιδιά να είναι σε θέση να προπονηθούν-αγωνιστούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο έχοντας τη σωστή ενέργεια που απαιτείται!

Μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή για τα παιδιά τις ημέρες των εορτών είναι η εξής (1800 θερμίδων περίπου):

ΠΡΩΙΝΟ:	1 ποτήρι πλήρες γάλα με 3 κουταλιές δημητριακά και 1 μεγάλο φρούτο.
	Ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό πορτοκάλι με 1 τοστ με 1 φέτα τυρί κίτρινο.
	Ή 1 ποτήρι πλήρες γάλα με 1 φέτα ψωμί 30γρ, με 1 κουταλάκι βιτάμ και 1 κουταλάκι μέλι (ή μαρμελάδα).
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ:	1 μεγάλο φρούτο ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό.
	Ή 1 μικρό φρούτο και 1 μπισκότο.
	Ή 1 μικρό φρούτο και 1 κλειστή χούφτα ξηροί καρποί.
	Ή 1 μικρό φρούτο και 1 μπάρα δημητριακών.
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ:	90γρ ψητό/ή βραστό λευκό κρέας (ψάρι ή κοτόπουλο ή γαλοπούλα ή χοιρινό άπαχο) με $\frac{3}{4}$ κούπα πατάτες φούρνου ή βραστές (ή $\frac{3}{4}$ κούπα ζυμαρικό βραστό ή $\frac{3}{4}$ κούπα ρύζι βραστό ή 1 φέτα ψωμί 45γρ) με 1 κουταλάκι λάδι, και σαλάτα 1 κούπα (ωμή ή βραστή) με 1 κουταλιά λάδι.
	Ή $\frac{3}{4}$ κούπα όσπρια βραστά (φακές ή φασολάδα ή ρεβίθια ή γίγαντες ή μαυρομάτικα) με 1 κουταλιά λάδι, 60γρ τυρί και 1 φέτα ψωμί 30γρ.
	Ή 1 κούπα μακαρόνια βραστά με 4 κουταλιές σάλτσα λαχανικών με 1 κουταλάκι λάδι/άτομο, 2 κουταλιές τυρί κίτρινο τριμμένο, και σαλάτα 1 κούπα (ωμή ή βραστή) με 1 κουταλιά λάδι.
	Ή 1 κούπα λαδερά βραστά (φασολάκια ή αρακά ή αγκινάρες) με $\frac{1}{2}$ κούπα πατάτα βραστή (ή αντί για πατάτα, 30γρ ψωμί) με 1 κουταλιά λάδι/άτομο, 60γρ τυρί και 1 φέτα ψωμί 30γρ.
	Ή 1 κούπα σπανακόρυζο βραστό με 1 κουταλιά λάδι/άτομο, με 60γρ τυρί και 1 φέτα ψωμί 30γρ.

	<p>Ή 1,5 κούπα χορτόσουπα ή λαχανόσουπα (από λαχανικά καρότο-κολοκύθι κλπ, και 1/3 κούπα ρύζι ωμό ή ζυμαρικό ωμό, ή 1 μεσαία πατάτα) με 1 κουταλιά λάδι/άτομο, και 60γρ τυρί.</p> <p>Ή 90γρ ψητό/ή βραστό κόκκινο κρέας (μοσχάρι άπαχο-άλιπο) με ¾ κούπα ζυμαρικό βραστό (ή ¾ κούπα ρύζι βραστό ή 1 φέτα ψωμί 45γρ ή ¾ κούπα πατάτες φούρνου ή βραστές) με 1 κουταλάκι λάδι, και σαλάτα 1 κούπα (ωμή ή βραστή) με 1 κουταλάκι λάδι.</p> <p>Ή 1 κομμάτι παστίτσιο (250γρ) ή λαζάνια (250γρ) ή 3 γουβερλάκια (μεσαία) ή 1 σουφλέ μακαρόνια με τυριά (250γρ), με 1 κούπα σαλάτα (ωμή ή βραστή) με 1 κουταλάκι λάδι.</p>
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ:	1 μεγάλο φρούτο ή 1 ποτήρι φυσικό χυμό.
	Ή ½ παστέλι.
	Ή 1 μέτριο μελομακάρονο.
	Ή 1 γιαούρτι (πχ. Junior με δημητριακά) με 1 μικρό φρούτο.
	Ή 1 μικρό φρούτο και 2 μπισκότα.
ΔΕΙΠΝΟ:	1 τοστ με 1 φέτα τυρί κίτρινο και 1 φέτα γαλοπούλα. Και ¾ ποτήρι φρέσκο γάλα.
	Ή 1 ποτήρι πλήρες γάλα με 4 κουταλιές δημητριακά. Και 1 φρούτο.
	Ή 1 μεσαία Αραβική πίτα με 1 φέτα γαλοπούλα, 1 φέτα τυρί κίτρινο και λαχανικά (ντομάτα, μαρούλι, πιπεριά κλπ).
	Ή 60γρ ψητό/ή βραστό λευκό κρέας (ψάρι ή κοτόπουλο ή γαλοπούλα ή χοιρινό άπαχο) με ½ κούπα πατάτες φούρνου ή βραστές (ή ½ κούπα ζυμαρικό βραστό ή ½ κούπα ρύζι βραστό ή 1 φέτα ψωμί 30γρ) με 1 κουταλάκι λάδι, και σαλάτα 1 κούπα (ωμή ή βραστή) με 1 κουταλάκι λάδι.
	Ή 1 καλαμάκι κοτόπουλο με ½ πίτα αλάδωτη και αρκετή σαλάτα (ωμή ή βραστή) με 1 κουταλάκι λάδι.

Κουρή Ειρήνη

Διαιτολόγος - Διατροφολόγος Ακαδημίας Πανιωνίου

Τηλ: 698 2741981 - 211 4103938

Διεύθυνση διαιτολογικού γραφείου: Ομήρου 67, Νέα Σμύρνημ Τ.Κ.: 12171

e-mail: renakouri@hotmail.com