



# ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΛΑΝΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

**ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ**

- \* Ο κανόνας πρέπει να είναι πέντε γεύματα πρωτεΐνης που χωρίζονται ως εξής: 1 φορά κόκκινο κρέας, 2 φορές κοτόπουλο, 2 φορές ψάρι, 2 φορές όσπρια.
- \* Το συνοδευτικό στις πρωτεΐνες καλό είναι να είναι ζυμαρικά με αλεύρι ολικής άλεσης ή και λαδερό φαγητό, όπως κρέας με φασολάκια, κοτόπουλο με μπάμιες ή ψαρόσουπα με λαχανικά και ρύζι, κοτόπουλο με πατάτες, κρέας με μακαρόνια κ.λπ.

- \* Τα όσπρια να συνοδεύονται με ελιές.
- \* Στο βραδινό φαγητό τους έχουν την ευκαιρία να φάνε αβγά, γιαούρτι με μέλι, σαλάτες με τυρί.
- \* Μην επιμένετε στο τοστ με γάλα για το βραδινό του. Αυτό να είναι επιλογή 1 ή 2 φορές την εβδομάδα.
- \* Γάλα, φυσικά, μπορούν να πιουν το απόγευμα ή και πριν τον ύπνο τους.
- \* Γλυκό τα παιδιά πρέπει να συνηθίσουν σε 1 ή το πολύ 2 φορές την εβδομάδα και αυτό να είναι σπιτικό.

# Αβγό

Πολύτιμο και οικονομικό για κάθε τραπέζι, το αβγό είναι η πλουσιότερη σε θρεπτικές ουσίες τροφή. Τα αβγά έχουν τη μεγαλύτερη δυνατή θρεπτική αξία, όταν είναι βρασμένα σφιχτά ή τουλάχιστον όταν το ασπράδι τους έχει πήξει καλά.

# ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Κυρίως τα ολικής άλεσης, υπερέχουν, καθώς παρέχουν στον οργανισμό μια αργή απελευθέρωση ενέργειας, είναι χαμηλά σε αλάτι και ελεύθερα χοληστερόλης. Αποτελούν μια καλή πηγή απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, όπως ο σίδηρος και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Επίσης, η διατροφική τους πρόσληψη (ανά φλιτζάνι) μπορεί να καλύψει μέχρι και το 25% των ημερήσιων αναγκών σε φυτικές ίνες.

# Όσπρια – Ρύζι

Είναι τροφές υψηλής θρεπτικής αξίας πλούσιες σε φυτικές πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, φυτοχημικές ουσίες, υδατάνθρακες, βιταμίνες, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, κάλιο, κύρια στοιχεία της μεσογειακής διατροφής, με πολύ μικρή περιεκτικότητα λίπους.

# Κόκκινο κρέας

Το κόκκινο κρέας είναι πλούσιο σε μαγνήσιο, ένα στοιχείο εξίσου σημαντικό για τη διατήρηση της καλής υγείας των μυών, των οστών και των δοντιών και απαραίτητο για την καρδιά. Περιέχει επίσης βιταμίνες της ομάδας Β, σίδηρο και ψευδάργυρο.

# Φρέσκο ψάρι

Πλούσιο σε μαγνήσιο, σελήνιο, σε αντιοξειδωτικά απαραίτητα για το ανοσοποιητικό σύστημα καθώς και την καλή λειτουργία της καρδιάς, της κυκλοφορίας του αίματος και των αρθρώσεων. Απαραίτητο για την υγεία του δέρματος, των νυχιών και των μαλλιών.



# Πουλερικά

Το κοτόπουλο και γενικά τα πουλερικά είναι πλούσια σε ψευδάργυρο, στοιχείο που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και την υγεία του δέρματος. Περιέχει επίσης βιταμίνες της ομάδας Β.