

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ

(εφαρμόστηκε στο πιλοτικό πρόγραμμα Ολοήμερο Σχολείο μετά από πρόταση της τότε επιστημονικής επιτροπής)

Δευτέρα

Ζυμαρικό με κιμά
1 φέτα ψωμί
1 κουταλάκι τριμμένο τυρί
νωπή σαλάτα

Τρίτη

Κοτόπουλο με πιλάφι
νωπή σαλάτα (με ελαιόλαδο)
1 φέτα ψωμί

ή

Ψάρι (σχάρας ή βραστό δίχως ζωμό)
βραστή πατάτα
βραστά λαχανικά
1 φέτα ψωμί
καρυδόπιτα ή ραβανί

Τετάρτη

Λαδερό λαχανικό ή όσπριο
1 βραστό αυγό
50γραμμ. τυρί
1 φέτα ψωμί
1 μέτριο νωπό φρούτο εποχής

Πέμπτη

Μοσχάρι με πατάτες (πουρέ ή φούρνου ή τηγανητή)
νωπή σαλάτα (με ελαιόλαδο)
1 φέτα ψωμί

Παρασκευή

Λαδερό λαχανικό ή όσπριο
1 βραστό αυγό
50γραμμ. Τυρί
1 φέτα ψωμί
1 μέτριο νωπό φρούτο εποχής

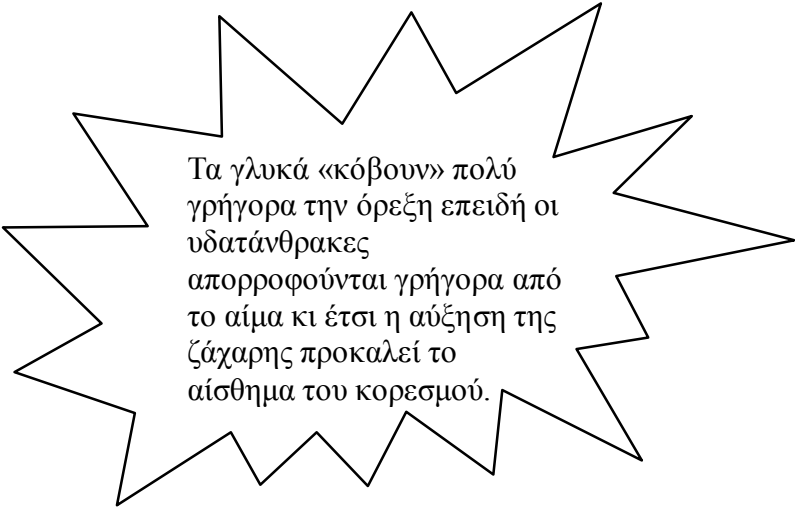
Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί τόσο στο πρωινό του παιδιού, όσο και στο δεκατιανό (το κολατσιό που θα φάει το μεγάλο διάλειμμα)

Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει ένα ποτήρι γάλα, φέτα ψωμιού με μαρμελάδα, φρούτο. Αν το παιδί συνοδεύει το γάλα του με δημητριακά να φροντίζουμε να τρώει αυτά με τη λιγότερη ζάχαρη.

Για το δεκατιανό να αποφεύγουμε το διάφορα γαριδάκια πατατάκια, μπισκότα κλπ. όπως και τις τυρόπιτες τους έτοιμους γλυκούς χυμούς. Τα παραπάνω είναι τρόφιμα με μεγάλη ποσότητα λιπαρών, αλατιού και ζάχαρης.

Προτιμάμε σάντουιτς με φρέσκο ψωμί λαχανικά και τυρί (μαρούλι, ντομάτα φέτα), αλλαντικά (με όσο γίνεται λιγότερο λίπος π.χ. φιλέτο γαλοπούλας). Αποφεύγουμε τα βούτυρα και τις διάφορες σάλτσες.

Εναλλακτικά ένα κουλούρι, φρούτο εποχής, χυμό φρούτων με όσο γίνεται λιγότερη ζάχαρη, φρέσκο γάλα και γιαούρτι.



Τα γλυκά «κόβουν» πολύ γρήγορα την όρεξη επειδή οι υδατάνθρακες απορροφούνται γρήγορα από το αίμα κι έτσι η αύξηση της ζάχαρης προκαλεί το αίσθημα του κορεσμού.

Το γεύμα θα γίνεται για τα παιδιά της Α & Β τάξης στις 12.40 και για τα μεγαλύτερα παιδιά στις 1.30.
Το φαγητό να είναι σε **ειδικό σκεύος για φούρνο μικροκυμάτων**. Καλύτερα στο καπάκι του να έχει άνοιγμα.

Τα παιδιά να έχουν μαζί τους κουτάλι ή πιρούνι, ανάλογα με το φαγητό, όχι όμως πλαστικά, ένα ποτήρι για το νερό τους και μια πετσετούλα για να σκουπίζουν τα χέρια τους όταν τα πλένουν.

Ο δάσκαλος του ολοήμερου τμήματος
Σαπρίκης Χρήστος