

Μενού Μεγάλης Εβδομάδας

Μ. Δευτέρα

Κυρίως πιάτο : κοτόπουλο (φилέτο μπούτι, χωρίς πέτσα και κόκαλο) με πατάτες στο φούρνο

Σαλάτα : αγγούρι και ντομάτα

Τυρί : φέτα

Κυρίως γεύμα

Ενέργεια :	497 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	28,5 γρ.
Υδατάνθρακες :	39 γρ.
εκ των οποίων σάκχαρα	3 γρ.
Λιπαρά :	23 γρ.
εκ των οποίων κορεσμένα	4,45 γρ.
μονοακόρεστα	14,2 γρ.
πολυακόρεστα	3,28 γρ.
Φυτικές ίνες :	2,7 γρ.
Αλάτι :	0,28 γρ.

Διατροφική ανάλυση

Σαλάτα

Ενέργεια :	74 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	1,5 γρ.
Υδατάνθρακες :	6 γρ.
εκ των οποίων σάκχαρα	4 γρ.
Λιπαρά :	0,4 γρ.
Φυτικές ίνες :	1,9 γρ.
Αλάτι :	0,02 γρ.

Θερμιδική αξία γεύματος : 729 θερμίδες

Παρέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας καθώς και ασβέστιο, που βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του παιδιού σας. Επιπλέον, τα λαχανικά αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών και ιχνοστοιχείων, ενώ ταυτόχρονα συνδράμουν στην ενυδάτωση του οργανισμού!

Τυρί

Ενέργεια :	158 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	8,5 γρ.
Υδατάνθρακες :	2,45 γρ.
εκ των οποίων σάκχαρα :	2,45 γρ.
Λιπαρά :	13 γρ.
Εκ των οποίων κορεσμένα	9 γρ.
Μονοακόρεστα	3 γρ.
Πολυακόρεστα	0,4 γρ.
Φυτικές ίνες :	-
Αλάτι :	1,4 γρ.

M. Τρίτη

Κυρίως πιάτο : ψαροκροκέτες ψητές* με ρύζι

Σαλάτα : βραστά λαχανικά (πατάτα, καρότο, κολοκύθι)

Διατροφική ανάλυση

Κυρίως γεύμα

Ενέργεια :	447 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	14 γρ.
Υδατάνθρακες :	75 γρ
εκ των οποίων σάκχαρα	2 γρ.
Λιπαρά :	9 γρ.
εκ των οποίων κορεσμένα	2,5 γρ.
μονοακόρεστα	2 γρ.
πολυακόρεστα	4,5 γρ.
Φυτικές ίνες :	1 γρ.
Αλάτι :	0,7 γρ.

Σαλάτα

Ενέργεια :	155 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	3 γρ.
Υδατάνθρακες :	25 γρ.
εκ των οποίων σάκχαρα	5,8 γρ.
Λιπαρά :	5 γρ.
εκ των οποίων κορεσμένα	0,7 γρ.
μονοακόρεστα	3,6 γρ.
πολυακόρεστα	0,5 γρ.
Φυτικές ίνες :	4,6 γρ.
Αλάτι :	0,15 γρ.

Θερμιδική αξία γεύματος : 602 θερμίδες

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, είναι πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και βελήνιο, είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Επίσης, είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα που είναι ευεργετικά για την υγεία μιας και βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου και την οπτική οξύτητα των παιδιών και των εφήβων.

*οι ψαροκροκέτες είναι προψημένες και όχι προτηγανισμένες και αποτελούνται από 100% φιλέτο μπακαλιάρου χωρίς κόκαλο

Μ. Τετάρτη

Κυρίως πιάτο : φακές κοκκινιστές

Σαλάτα : λάχανο-καρότο και ελιές (χωρίς κουκούτσι)

Διατροφική ανάλυση

Κυρίως γεύμα

Ενέργεια :	409 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	19,7 γρ.
Υδατάνθρακες :	50 γρ.
εκ των οποίων σάκχαρα	9,24 γρ
Λιπαρά :	16 γρ.
εκ των οποίων κορεσμένα	2,1 γρ.
μονοακόρεστα	10,8 γρ.
πολυακόρεστα	1,5 γρ.
Φυτικές ίνες :	18,4 γρ.
Αλάτι :	0,01 γρ.

Σαλάτα

Ενέργεια :	86 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	1,64 γρ.
Υδατάνθρακες :	10 γρ.
εκ των οποίων σάκχαρα	5 γρ.
Λιπαρά :	5 γρ.
εκ των οποίων κορεσμένα	0,7 γρ
μονοακόρεστα	3,6 γρ.
πολυακόρεστα	0,5 γρ
Φυτικές ίνες :	3,6 γρ.
Αλάτι :	0,1 γρ.

Θερμιδική αξία γεύματος : 548 θερμίδες

Τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνες, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο κ.ά. Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε λίπος είναι μικρή.

Τιπ: τα όσπρια περιέχουν σίδηρο. Για να αυξήσετε την απορρόφησή του προσθέστε φρέσκια ντομάτα κατά το μαγείρεμα καθώς αποτελεί πηγή βιταμίνης C !!

Ελιές Καλαμών

Ενέργεια :	53
Πρωτεΐνη :	0,4
Υδατάνθρακες :	-
εκ των οποίων σάκχαρα :	
Λιπαρά :	5,5 γρ
Εκ των οποίων κορεσμένα	0,6 γρ
Μονοακόρεστα	3,8 γρ
Πολυακόρεστα	1 γρ.
Φυτικές ίνες :	-
Αλάτι :	0,36 γρ.

Μ. Πέμπτη

Κυρίως πιάτο : παστίσιο

Σαλάτα : μαρούλι με σως κοκτέιλ (μουστάρδα, κέτσαπ, μαγιονέζα, πάπρικα)

Διατροφική ανάλυση

Κυρίως γεύμα

Ενέργεια :	689 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	18,4 γρ.
Υδατάνθρακες :	33,4 γρ.
εκ των οποίων σάκχαρα	6,6 γρ.
Λιπαρά :	22,6 γρ.
εκ των οποίων κορεσμένα	9 γρ.
μονοακόρεστα	9,6 γρ.
πολυακόρεστα	1,25 γρ.
Φυτικές ίνες :	1,5 γρ.
Αλάτι :	0,4 γρ.

Σαλάτα

Ενέργεια :	82 θερμίδες
Πρωτεΐνη :	2,33 γρ.
Υδατάνθρακες :	6,71 γρ.
εκ των οποίων σάκχαρα	2,91 γρ.
Λιπαρά :	5,72 γρ.
εκ των οποίων κορεσμένα	0,82 γρ.
μονοακόρεστα	-
πολυακόρεστα	-
Φυτικές ίνες :	2,3 γρ.
Αλάτι :	229 mg

Θερμιδική αξία γεύματος : 771 θερμίδες

Το παστίσιο αποτελεί αφ' ενός παραδοσιακό γεύμα της ελληνικής κουζίνας το οποίο είναι πολύ ελκυστικό και ευχάριστο για τα παιδιά. Αφ'ετέρου όμως είναι αρκετά πλούσιο σε θερμίδες αλλά και σε λιπαρά! Για τον λόγο αυτό καλό είναι να περιορίζεται η κατανάλωσή του σε 1 φορά στις 2 εβδομάδες. Επίσης, καλό είναι να συνοδεύεται με μια ελαφριά σαλάτα λαχανικών και όχι με τυρί ή ψωμί.

Διευκρινίσεις :

1. Το εβδομαδιαίο μενού απευθύνεται στα παιδιά που συμμετέχουν στο camp και είναι ηλικίας 5-12 ετών. Οι μερίδες των γευμάτων για λόγους διευκόλυνσης της παρασκευής τους είναι ίδιες για όλα τα παιδιά και αντιπροσωπεύουν τις ανάγκες των μεγαλύτερων σε ηλικία παιδιών. Τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους καταναλώνουν την αντίστοιχη ποσότητα. Σχετικά με τις μερίδες μπορείτε να ενημερωθείτε από τη διαιτολόγο μας καθώς και από τις παρακάτω ιστοσελίδες :
 - <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoi-odigoi-paidia> «Εθνικός διατροφικός οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους»
 - <https://www.choosemyplate.gov/kids>
2. Το λάδι που χρησιμοποιείται στην παρασκευή των πιάτων είναι ελαιόλαδο.
3. Το αλάτι που αναγράφεται στους πίνακες αποτελεί το φυσικώς ενεχόμενο αλάτι των τροφών. Η συνολική ημερήσια κατανάλωση αλατιού, αυτού που προστίθεται αλλά και αυτού που περιλαμβάνεται ήδη στα τρόφιμα, θα πρέπει να περιορίζεται στα 3 γραμμάρια/ ημέρα στην ηλικία των 4-6 ετών και στα 5 γραμμάρια/ημέρα στην ηλικία των 7-18 ετών (5 γραμμάρια αλατιού = 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι)
4. Όλα τα γεύματα συνοδεύονται με 1 φέτα λευκό ψωμί και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης (30γρ./φέτα)
5. Το εβδομαδιαίο μενού έχει δημιουργηθεί σύμφωνα με αυτά που πρεσβεύει η Μεσογειακής διατροφή.
6. Αν κάποιο παιδί έχει κάποια αλλεργία ή οποιαδήποτε άλλη πάθηση η οποία επηρεάζεται από τη διατροφή του (π.χ Σακχαρώδης Διαβήτης) παρακαλούμε να μας ενημερώσετε ώστε να προσαρμόσουμε το γεύμα στις ανάγκες του.
7. Σε περίπτωση που κάποιο παιδί δεν θέλει να επιλέξει κάποιο από τα γεύματα του μενού, υπάρχει η δυνατότητα να το αλλάξει με μακαρόνια βουτύρου ή μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα ή μακαρόνια με κιμά. Εφόσον επιθυμεί κάτι τέτοιο πρέπει να ενημερώσετε εξ αρχής τον υπεύθυνο.
8. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή του παιδιού σας μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη διατροφολόγο Μποτέλλη Σοφία, τηλ. 6972211583/e-mail: sofia.mpotelli@gmail.com καθώς και να ενημερωθείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες : <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoi-odigoi-paidia>, <http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Kids/Kids.aspx>, <https://www.choosemyplate.gov/kids>.

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

