

Τι σημαίνει υγιεινή διατροφή;

- ★ Η διατροφή είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που συμβάλει στη βελτίωση και τη διατήρηση της καλής υγείας, γι' αυτό πρέπει να είναι ισορροπημένη και να περιλαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες και ανόργανα συστατικά) που είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού.
- ★ Υγιεινή διατροφή δε σημαίνει ανησυχία για το τι θα φάω, ούτε στέρηση από τα αγαπημένα μου φαγητά. Υγιεινή διατροφή σημαίνει «κάνω μικρές αλλαγές στα γεύματα που τρώω ήδη, τρώγοντας λίγο περισσότερο από κάποια τρόφιμα και λίγο λιγότερο από κάποια άλλα».
- ★ Η υγιεινή διατροφή μπορεί να γίνει καθημερινή απόλαυση, γλιτώνοντάς μας ταυτόχρονα από ανεπιθύμητες ασθένειες και άλλα προβλήματα.



Τι πρέπει να περιλαμβάνει το πρόγραμμα διατροφής μου;

- ★ Το καθημερινό διαιτολόγιο των παιδιών μπορεί να περιλαμβάνει 3-5 γεύματα (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό γεύμα, απογευματινό σνακ, βραδινό γεύμα) σε τακτά διαστήματα μέσα στην ημέρα.
- ★ Στα γεύματά τους, είναι σημαντικό, να καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων (γαλακτοκομικά, δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, κρεατικά & λίπη).

Χρήσιμες συμβουλές για υγιεινή διατροφή

- ★ Απολαύστε το φαγητό σας τρώγοντας αργά.
- ★ Καταναλώστε ποικιλία τροφίμων.
- ★ Καταναλώστε μέχρι 1 φρούτο και πολλά λαχανικά (δύο μερίδες σαλάτα) καθημερινά.
- ★ Τρώτε πλήρες τροφές και αποφεύγετε τα light τρόφιμα.
- ★ Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού (1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού την ημέρα).
- ★ Αποφύγετε το γρήγορο φαγητό (fast food) και τη συχνή κατανάλωση γλυκών.
- ★ Προτιμήστε ως κύρια πηγή λίπους στη διατροφή σας το ωμό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.
- ★ Προτιμήστε τις μη επεξεργασμένες τροφές (αγνές τροφές) όπως το βούτυρο αντί για τη μαργαρίνη.
- ★ Αποφύγετε το τηγάνισμα των τροφών. Προτιμήστε τις ψητές τροφές και αυτές που είναι μαγειρεμένες στον ατμό.
- ★ Περιορίστε την κατανάλωση γλυκών τροφών και ανθρακούχων ποτών.
- ★ Καταναλώστε γιαούρτι, κεφίρ και μικρότερη ποσότητα τροφών που είναι πλούσιες σε άμυλο/υδατάνθρακες, οι οποίες προτιμάμε να είναι προϊόντα ολικής άλεσης.
- ★ Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε πολύ νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού.



Εκτελώ τις συνταγές μου.....

Παγωτό μπανάνα

Κόβουμε ώριμες μπανάνες σε ροδελίτσες και τις καταψύχουμε σε σακουλάκια. Παίρνουμε την ποσότητα που θέλουμε να φτιάξουμε παγωτό (π.χ. 1 μπανάνα για 2-3 μερίδες) και την χτυπάμε στο μπλέντερ μέχρι να γίνει κρέμα (να έχει δύο μαχαιράκια το μπλέντερ). Μπορούμε να προσθέσουμε σπόρια βανίλιας ή σκόνη κακάο ή λίγο λάδι καρύδας όταν χτυπάμε την μπανάνα. Μπορούμε επίσης να πασπαλίσουμε με αλεσμένους ξηρούς καρπούς, νιφάδες καρύδας ή σιρόπι σοκολάτας.

Brownies

Λιώνω μια πλάκα 225 γρ. σοκολάτας με 85% κακάο, σε Μπεν Μαρί το μισό το κρατάμε σε κομματάκια

3/4 φλιτζάνι βούτυρο λιωμένο, 1 Ζάχαρη (μπορεί να είναι στέβια-ερυθρίτολη), 2 αυγά, Βανίλια

Προσθέτω τη λιωμένη σοκολάτα

3/4 Αλεύρι, 1/4 Κακάο, 1 τσιμπιά αλάτι

Προσθέτω τα κομματάκια σοκολάτας και ρίχνω το μίγμα σε λαδόκολλα.

Ψήνω σε προ θερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς 20-25 λεπτά.

Τηγανίτες με μπανάνα και αυγό

Λιώνουμε με το πιρούνι 1 ώριμη μπανάνα και προσθέτουμε 2 χτυπημένα αυγά. Ανακατεύουμε μέχρι να ενοποιηθούν και να γίνουν χυλός. Προαιρετικά μπορούμε να προσθέσουμε λίγη βανίλια από λοβό, κακάο σε σκόνη. Τα ψήνουμε σε ζεσταμένο μαντεμένιο σκεύος το οποίο αλείφουμε με λίγο λάδι καρύδας ή βούτυρο κλαριφιέ. Ρίχνουμε 2 κουταλιές της σούπας από το μίγμα για κάθε τηγανίτα και ψήνουμε για 1-2 λεπτά την κάθε πλευρά. Περιχύνουμε με μέλι ή σιρόπι σφενδάμου και προαιρετικά πασπαλίζουμε με τριμμένους ξηρούς καρπούς και κανέλα Κεϋλάνης.

Τσιπς λαχανικών

Κόβουμε σε πολύ λεπτές φέτες (σε ίδιο πάχος) με ειδικό εργαλείο πατάτες, γλυκοπατάτες, καρότα, παντζάρι και κολοκυθάκια (ανάλογα της εποχής). Τα λαδώνουμε, τα πασπαλίζουμε με μπαχαρικά της αρεσκείας μας και προσθέτουμε λίγο αλάτι. Ψήνουμε στο φούρνο πάνω σε ταψί με λαδόκολλα, στους 150 βαθμούς μέχρι να γίνουν τραγανά. Ο χρόνος ψησίματος εξαρτάται από το πάχος του κάθε λαχανικού και την υγρασία του. Τα καρότα, παντζάρια και κολοκυθάκια χρειάζονται περίπου 20 λεπτά ενώ οι πατάτες περίπου 45-60 λεπτά (ανάλογα τον φούρνο σας). Μπορείτε να φτιάξετε μια σως από γιαούρτι για να βουτήξετε τα τσιπς σας.

Φρούτα βουτηγμένα σε σοκολάτα κουβερτούρα

Λιώνουμε σε μπεν μαρι τη σοκολάτα (να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο) και βουτάμε μέσα σε αυτή με ένα πιρούνι ή μια μεγάλη οδοντογλυφίδα διάφορα φρέσκα. Φρέσκα φράουλα, μπανάνα, μήλο, φρέσκο ανανά, ...

Γάλα από ωμά αμύγδαλα

Αγνό ρόφημα με πολλά θρεπτικά συστατικά και σημαντική πηγή ασβεστίου. Το γάλα από ξηρούς καρπούς είναι εντελώς ήπιο για το στομάχι και χωνεύεται εύκολα. Έχει ελαφρώς γλυκιά γεύση και απαλή υφή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ουδέτερη βάση για μιλκ σέικ, δημητριακά πρωινού, παγωτά, μπεσαμέλ ή άλλες συνταγές. Το μόνο που χρειάζεται για να το φτιάξετε είναι ξηροί καρποί και νερό, αλλά μπορείτε αν θέλετε να προσθέσετε κι άλλα συστατικά για να το κάνετε πιο γλυκό ή να του δώσετε άρωμα βανίλιας ή σοκολάτας ή ότι άλλο σας αρέσει!

Τι θα χρειαστείτε

1 κούπα ωμά αμύγδαλα (καρύδια, φουντούκια ή ότι άλλο επιλέξετε ΟΛΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ), 2 ή 3 κούπες νερό (ανάλογα με το πόσο πηκτό το προτιμάτε), 1 κούπα νερό (για να μουλιάσουν τα αμύγδαλα), προαιρετικά: 1 πρέζα αλάτι, 1 πρέζα στέβια-ερυθρίτολη, ½ κουταλάκι μέλι ή πετιμέζι.

Αφήνετε τα αμύγδαλα να μουλιάσουν σε μία κούπα νερό για 8 – 10 ώρες. Βάζετε στο blender τα αμύγδαλα, το γλυκαντικό και τις 2 – 3 κούπες νερό ανάλογα με το πόσο πηκτό θέλετε το γάλα. Χτυπήστε το για 1 – 2 λεπτά. Σουρώστε το με ένα μεγάλο σουρωτήρι.

Η ίδια συνταγή μπορεί να γίνει με φουντούκια, καρύδια, φιστίκια, καρύδα ή σουσάμι. Αποθηκεύστε το σε μια γυάλινη κανάτα. Διατηρείται για 3 – 4 ημέρες. Η αμυγδαλόψιχα που απομένει μπορεί να βγάλει και άλλο γάλα μόνο που θα είναι πιο αραιό. Τέλος, μην πετάξετε την αμυγδαλόψιχα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για παρασκευή γλυκισμάτων (μπισκότα, κέικ κ.α.).

Μους σοκολάτας με κρέμα καρύδας (χωρίς γαλακτοκομικά και ζάχαρη)

Πανεύκολη μους σοκολάτας: ανακατεύετε τα υλικά και αφήνετε το ψυγείο να κάνει τα υπόλοιπα!

Φάτε την σκέτη, βάλτε την για frosting σε cupcakes ή και για γέμιση σε τούρτα! (από την Σεφ: Mika Kitrina)

Υλικά για 6 μερίδες:

400 γρ. κρέμα καρύδας, 70 γρ. στέβια - ερυθρίτολη 1:1, 90 γρ. κακάο, 2 γρ. αλάτι και λίγη σκόνη νεσκαφέ (προαιρετικό)

Εκτέλεση:

Είναι απλό, ανακατεύετε όλα τα υλικά μέχρι να λιώσει το γλυκαντικό.

Βάζετε το μπλ στο ψυγείο. Είναι αρκετά υγρό το μείγμα, αλλά δένει στο ψυγείο.