

Εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής παιδιών 1 - 3 ετών*^{8,9}

Ημέρα	Πρωινό	Δεκατιανό	Μεσημεριανό	Απογ/νό	Βραδινό	Προ ύπνου
1η ΗΜΕΡΑ	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3 & 1 φέτα ψωμί φρυγανιές (ή 2 κρακεράκια)	1/2 μερίδα φρούτο	1 μερίδα κοτόπουλο (60 γρ) & 1/2 φλιτζάνι ρύζι ή πλιγούρι & 1/2 μερίδα λαχανικά	1/2 μερίδα φρούτο	1 φέτα ψωμί με 1 φέτα τυρί του τοστ & 1/2 μερίδα λαχανικά	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3
2η ΗΜΕΡΑ	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3 & 1/2 μερίδα φρούτου	1 αυγό D Fe βραστό & 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα (1 φλιτζάνι) σπανακόρυζο Fe ή φασολάκια & 1 φέτα ψωμί & 1 μερίδα τυρί φέτα	1/2 μερίδα φρούτο	1/2 φλιτζάνι μακαρόνια με 2 κουτ. σούπας κιμά Fe & 1/2 μερίδα λαχανικά	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3
3η ΗΜΕΡΑ	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3 & 1/2 κουλούρι Θεσ/νίκης	1/2 μερίδα φρούτο	60-90 γρ αρακάς & 1/2 φλιτζάνι ρύζι ή πλιγούρι	1 κεσεδάκι γιαούρτι ή εμπλουτισμένη κρέμα πολυ-δημητριακών D Fe	1 μερίδα ψάρι ή κοτόπουλο Fe (60-90 γρ) & 1/2 μερίδα λαχανικά	1/2 μερίδα φρούτο
4η ΗΜΕΡΑ	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3 & 1/2 φλιτζάνι δημητριακά πρωινού (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)	1/2 μερίδα φρούτο	1 μερίδα μπιφτέκι μοσχαρίσιο Fe ή κοτόπουλου Fe (60 γρ) & 1 μέτρια πατάτα & 1/2 μερίδα λαχανικά ή 1 μερίδα (2-3 μέτρια) γιουβαρλάκια με κιμά μοσχαρίσιο Fe ή κοτόπουλου Fe με λαχανικά & 1 μέτρια πατάτα	1/2 μερίδα φρούτο	1 αυγό D Fe βραστό & 1 φέτα ψωμί & 1/2 μερίδα λαχανικά	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3
5η ΗΜΕΡΑ	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3 & 1/2 κουλούρι Θεσ/νίκης	1/2 μερίδα φρούτο	60-90 γρ φακές Fe ή φασόλια ή ρεβίθια & 1 φέτα ψωμί ή 1/2 φλιτζάνι ρύζι	1 κεσεδάκι γιαούρτι ή εμπλουτισμένη κρέμα πολυ-δημητριακών D Fe	1 μερίδα μπιφτέκι μοσχαρίσιο Fe (60 γρ) & 1 φέτα ψωμί ή 1/2 φλιτζάνι ρύζι ή μακαρόνια & 1/2 μερίδα λαχανικά	1/2 μερίδα φρούτο
6η ΗΜΕΡΑ	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3 & 1/2 φλιτζάνι δημητριακά πρωινού (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)	1/2 μερίδα φρούτο	1 μερίδα ψάρι (60-90 γρ) D Fe & 1 μέτρια πατάτα & 1/2 μερίδα λαχανικά	1/2 μερίδα φρούτο	1 αυγό D Fe βραστό & 1 φέτα ψωμί & 1/2 μερίδα λαχανικά	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3
7η ΗΜΕΡΑ	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3 & 1/2 μερίδα φρούτου	1 αυγό D Fe βραστό & 1 φέτα ψωμί	1 μερίδα κρέας μοσχαρίσιο Fe ή χοιρινό Fe (60 γρ) & 1/2 φλιτζάνι κριθαράκι ή ρύζι ή μακαρόνια & 1/2 μερίδα λαχανικά	1/2 μερίδα φρούτο	Σούπα με λαχανικά & 1/2 φλιτζάνι ζυμαρικά	1 ποτήρι εμπλουτισμένο γάλα D Fe Almiron 3

Ορισμός 1 μερίδας στα φρούτα:

1 μέτριο μήλο, αχλάδι, ροδάκινο, πορτοκάλι, μπανάνα, 8 με 10 φράουλες, 12 με 15 κεράσια, 2 μανταρίνια, ακτινίδια, βανίλιες, βερίκοκα, 1 λεπτή φέτα καρπούζι, πεπόνι, 1/2 ποτήρι φυσικός χυμός φρούτων

Ορισμός 1 μερίδας στα λαχανικά:

1 φλιτζάνι των 240 ml βρασμένα ή ψιλοκομμένα λαχανικά, 2 φλιτζάνια των 240 ml ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μαρούλι, σπανάκι, ρόκα), 1 μεγάλη ντομάτα, 1 μέτριο αγγούρι

Ορισμός 1 μερίδας στα γαλακτοκομικά:

1 ποτήρι γάλα 250 ml, 1 κεσεδάκι γιαούρτι 200 γρ, 1 κομμάτι 30 γρ σκληρό τυρί (φέτα, γραβιέρα, κίτρινο τυρί), 1 φέτα τυρί για τوست (κασέρι, gouda, edam)

* Οι ενεργειακές ανάγκες ποικίλουν στα παιδιά ανάλογα με τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας

* Οι ποσότητες στα κρεατικά, όσπρια και δημητριακά (ρύζι, πλιγούρι, μακαρόνια, κριθαράκι) αναφέρονται στο μαγειρεμένο τρόφιμο



Χρήσιμες συμβουλές

Προτιμήστε ποικιλία φρούτων και λαχανικών για να εξασφαλίσετε πληρέστερη κάλυψη σε θρεπτικά συστατικά

Μαγειρέψτε τα λαχανικά όσο το δυνατόν λιγότερο, είτε στον ατμό είτε σε γρήγορο βράσιμο για να μην αλλοιωθούν τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά τους

Προτιμήστε ελαιόλαδο σε ποσότητα ένα με δύο κουταλάκια του γλυκού ανά μερίδα μεσημεριανού ή βραδινού γεύματος

Φροντίστε τουλάχιστον η μία μερίδα ψαριού την εβδομάδα να είναι λιπαρό ψάρι καθώς έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα και βιταμίνη D

Επιστημονική επιμέλεια & σύνταξη:

Δρ. Πωλ Φαρατζιάν, M Sc, PhD - Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Επιστημονικός & ερευνητικός συνεργάτης Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών,

Μονάδα Διατροφής του Ανθρώπου



Το **Almiron 3** είναι γάλα ειδικά μελετημένο για να καλύπτει τις ανάγκες μιας διαφοροποιημένης και ισορροπημένης διατροφής και αποτελεί την κατάλληλη επιλογή για εσάς που θέλετε το καλύτερο για το παιδί σας.

NUTRICIA