

Εργαλείο Σχεδιασμού Γευμάτων



Πρακτικός οδηγός βήμα-βήμα

Βασικές Αρχές Σχεδιασμού Μεσογειακών Γευμάτων

Μεσογειακά σχολικά γεύματα

Οφέλη σχεδιασμού μεσογειακών μενού:

✓ Ασπίδα προστασίας από παχυσαρκία και χρόνια νοσήματα

Χαρακτηριστικά μεσογειακών μενού:

- ✓ Εποχιακά φρούτα και λαχανικά
- ✓ Τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες & καλά λιπαρά
- ✓ Σεβασμός στον κύκλο ζωής των ζώων
- ✓ Θρεπτική πληρότητα

Διατροφική ισορροπία

Επιλέξτε τα κυρίως πιάτα σύμφωνα με τις ενδεδειγμένες εβδομαδιαίες συχνότητες για τις 5 παρακάτω κατηγορίες

Κόκκινο κρέας	1 φορά
Πουλερικό	1 φορά
Ψάρι	1 φορά
Όσπρια	1 φορά
Χορτοφαγικό πιάτο	1 φορά

Διατροφική πληρότητα

Επιλέξτε τα συνοδευτικά του κυρίως γεύματος με προσοχή ώστε το γεύμα να περιλαμβάνει όλες τις παρακάτω κατηγορίες τροφίμων:

- 1 τρόφιμο πλούσιο σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας (κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγό, τυρί, γιαούρτι)
- 1 αμυλούχο τρόφιμο ιδανικά πλούσιο σε φυτικές ίνες (όσπρια, ζυμαρικά, ρύζι, ψωμί κλπ)
- 1 τρόφιμο πλούσιο σε καλά λιπαρά (ελαιόλαδο, αβοκάντο)

Όλα τα γεύματα θα πρέπει να συνοδεύονται επίσης από τα παρακάτω:

- Εποχιακά λαχανικά
- Εποχιακά φρούτα ως επιδόρπιο (προαιρετικά)

ΣΗΜ.: Όλα τα γεύματα συστήνεται να συνοδεύονται επιπλέον από ψωμί σικάλεως ή ολικής και να μαγειρεύονται αποκλειστικά με ελαιόλαδο

Βήμα 1^ο

Διαλέγουμε το «εύκολο» γεύμα της εβδομάδας.

Είναι σημαντικό για τα παιδιά να υπάρχει κάθε εβδομάδα κάποιο πιάτο που αγαπάνε.

Το 1^ο βήμα αφορά στην επιλογή του εύκολου γεύματος της εβδομάδας. Το γεύμα αυτό θα πρέπει να είναι ένα δημοφιλές αγαπητό πιάτο για τα παιδιά, όπως είναι τα μακαρόνια με κιμά, το σουβλάκι κοτόπουλο με πιτούλες, ή πίτσα μαργαρίτα κ.ά.

Τα προτεινόμενα «εύκολα» γεύματα ανήκουν στις 3 από τις 5 κατηγορίες:

Κόκκινο κρέας

Πουλερικό

Ύσπρια

Ψάρι

Χορτοφαγικό πιάτο

1. Επιλέξτε μια από τις παραπάνω 3 κατηγορίες και τοποθετήστε την στην ημέρα της εβδομάδας που επιθυμείτε
Θυμηθείτε ότι δεν μπορείτε να τοποθετήσετε την κατηγορία αυτή ξανά σε άλλη ημέρα μέσα στην ίδια εβδομάδα!
2. Επιλέξτε το «εύκολο» γεύμα που ανήκει στην κατηγορία αυτή
3. Επιλέξτε το συνοδευτικό του γεύματος (εκτός των γευμάτων με τη σημείωση χωρίς συνοδευτικό)

Επιλογές «εύκολων» γευμάτων

Κρέας

Μπιφτέκια/κεφτεδάκια/
σουτζουκάκια

Σουβλάκι μοσχαρίσιο

* Μακαρόνια με
κιμά και τυρί

* Μπέργκερ με
μπιφτέκι μοσχαρίσιο,
ψωμάκι ολικής και
σπιτική κέτσαπ

* Παστίτσιο με κιμά,
μπεσαμέλ και τυρί

* Λαζάνια με κιμά,
μπεσαμέλ και τυρί

* Κιμαδόπιτα

* Μοσχάρι γιουβέτσι με
κριθαράκι και τυρί

* Κανελόνια με κρέμα,
κιμά και τυρί

Κοτόπουλο

Κοτομπουκιές φούρνου

Μπιφτέκια/κεφτεδάκια
κοτόπουλου

* Σουβλάκι κοτόπουλο
(μπούτι φιλέτο) με πίτα

Χορτοφαγικό

* Πίτσα μαργαρίτα

* Ζυμαρικά με
σάλτσα και τυρί

* Macaroni & cheese

* Σουφλέ με τυρί

* Σουφλέ με τυρί και
λαχανικά εποχής

* Ζυμαρικά φούρνου
με σάλτσα και τυρί

* Τυρόπιτα

* Ομελέτα

«Εύκολα» συνοδευτικά

Ρύζι (λευκό)

Ζυμαρικό (μακαρόνια,
κριθαράκι, χυλοπίτες)

Πατάτες

Πιτούλες για σουβλάκι

Ψωμί, Λαχανικά, Φρούτα

Όλα τα γεύματα,
ανεξαρτήτως
συνοδευτικού
συστήνεται να
συνοδεύονται από
λαχανικά εποχής και
επιπλέον από ψωμί
σικάλεως ή ολικής.
Εφόσον, παρέχεται
επιδόρπιο αυτό
συστήνεται να είναι
φρούτο εποχής.

* Για τα γεύματα αυτά δεν επιλέγετε συνοδευτικό. Προχωράτε απευθείας στην προσθήκη εποχιακών λαχανικών και φρούτων ως επιδόρπιο.

Βήμα 2^ο

Επιλέγουμε τα υπόλοιπα 4 γεύματα. Θα πρέπει να είναι 1 από κάθε κατηγορία, εκτός αυτής που επιλέξαμε ως εύκολο.

Η υφή και η παρουσίαση των πιάτων πρέπει να είναι προσαρμοσμένη για την προσχολική ηλικία.

Θέλουμε:

- ✓ Τα πιάτα να έχουν χωρίσματα ώστε να μη μπερδεύονται οι υφές μεταξύ τους.
- ✓ Να υπάρχουν πολλά χρώματα στο πιάτο.
- ✓ Τα κομμάτια να είναι σε κατάλληλο μέγεθος.
- ✓ Το κρέας να είναι μαλακό και ζουμερό χωρίς κόκκαλα και πέτσα.

ΓΕΝΙΚΑ: Αποφύγετε να σερβίρετε στεγνό στήθος κοτόπουλο και στεγνό ψάρι ή σκληρά κομμάτια κρέας

1. Επιλέξτε τα κυρίως πιάτα σύμφωνα με τις ενδεδειγμένες εβδομαδιαίες συχνότητες επιλέγοντας από τις 5 παρακάτω κατηγορίες
Θυμηθείτε ότι δεν μπορείτε να επιλέξετε την κατηγορία που έχετε επιλέξει για το «εύκολο γεύμα» ξανά μέσα στην ίδια εβδομάδα!

Κόκκινο κρέας	1 φορά
Πουλερικό	1 φορά
Ψάρι	1 φορά
Όσπρια	1 φορά
Χορτοφαγικό πιάτο	1 φορά

2. Τοποθετήστε τις 4 κατηγορίες στην ημέρα της εβδομάδας που επιθυμείτε και προχωρήστε στο 3^ο βήμα για την επιλογή των συνοδευτικών

Επιλογές «κυρίως» γευμάτων

Μην ξεχνάτε την εποχικότητα!

Κρέας

Μοσχάρακι κοκκινιστό

Μοσχάρακι λεμονάτο

* Γιουβαρλάκια

* Σούπα μοσχάρι με λαχανικά & ζυμαρικό ή ρύζι ή πατάτα

Ρολό κιμά

* Ντομάτες γεμιστές με κιμά & ρύζι + πατάτες

* Κολοκυθάκια γεμιστά με κιμά, ρύζι, αυγολέμονο

* Λαχανοντολμάδες με κιμά, ρύζι, αυγολέμονο

* Κρεατόπιτα

Κοτόπουλο

Κοτόπουλο κοκκινιστό

Κοτόπουλο λεμονάτο

Μπιφτέκια κοτόπουλου/γαλοπούλας

* Σούπα κοτόπουλο με λαχανικά & ζυμαρικό ή ρύζι ή πατάτα

* Κοτόπιτα

Ψάρι

Ψάρι λαδολέμονο

Ψάρι αλά σπετσιώτα (ντομάτα, κρεμμύδι)

* Σούπα ψάρι με λαχανικά & ζυμαρικό ή ρύζι ή πατάτα

Ψάρι πανέ στον φούρνο

Όσπρια

* Φακές σούπα

* Φασόλια σούπα

* Ρεβίθια σούπα

* Φακόρυζο

* Ρεβιθόρυζο

* Ρεβίθια μανέστρα

* Ρεβίθια λεμονάτα

* Οσπριάδα

* Φάβα βελουτέ

* Ρεβιθόσουπα βελουτέ

ΣΗΜ.: Όλα τα όσπρια συνοδεύονται από τυρί ή 1 κομμάτι πίτα με τυρί ή τυρί/λαχανικά

Χορτοφαγικό

* Τυρόπιτα

* Σπανακοτυρόπιτα

* Σπανακόρυζο

* Χορτόπιτα

* Κριθαράκι με λαχανικά

* Κανελόνια με λαχανικά (πχ μανιτάρια)

* Λαζάνια με λαχανικά

* Κολοκυθοτυρόπιτα



* Ντοματόρυζο

* Τραχανάς


* Αρακάς



* Μπριάμ (κολοκύθι, πατάτα, καρότο)

* Ντομάτες γεμιστές  

* Μακαρονοσαλάτα

* Φασολάκια με πατάτες και καρότα   

* Χειμωνιάτικο τουρλού (κουνουπίδι, μπρόκολο, πατάτα, κρεμμύδι)  

* Πρασόρυζο   

* Λαχανόρυζο   

* Ζυμαρικά με σάλτσα

ΣΗΜ.: Όλα τα χορτοφαγικά πιάτα συνοδεύονται από τυρί εκτός από τις πίτες που περιέχουν τυρί

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ: **ΑΝΟΙΞΗ**  / **ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ**  / **ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ**  / **ΧΕΙΜΩΝΑΣ** 

* Για τα γεύματα αυτά δεν επιλέγετε συνοδευτικό. Προχωράτε απευθείας στην προσθήκη εποχιακών λαχανικών και φρούτων ως επιδόρπιο.

Βήμα 3^ο

Επιλέγουμε τα συνοδευτικά

Για τα γεύματα χωρίς αστερίσκο (βλ.: Βήμα 1 & 2), επιλέγεται συνοδευτικό προκειμένου να εξασφαλιστεί η διατροφική πληρότητα.

Προσπαθήστε ώστε τα γεύματα να περιλαμβάνουν και τις 3 παρακάτω κατηγορίες τροφίμων:

✓ **1 τρόφιμο πλούσιο σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας:** Κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, τυρί, αυγό, γιαούρτι

✓ **1 αμυλούχο τρόφιμο πλούσιο σε φυτικές ίνες:** Ψωμί σικάλεως/ολικής, ζυμαρικά ολικής, καστανό ρύζι, πλιγούρι, όσπρια, γλυκοπατάτα

✓ **1 τρόφιμο πλούσιο σε καλά λιπαρά:** Ελαιόλαδο, αβοκάντο

ΣΗΜ.: Όλα τα γεύματα, ανεξαρτήτως συνοδευτικού συστήνεται να συνοδεύονται από λαχανικά εποχής και επιπλέον από ψωμί σικάλεως ή ολικής ή εναλλακτικά παξιμάδι τύπου ντάκος[†]. Εφόσον, παρέχεται επιδόρπιο αυτό συστήνεται να είναι φρούτο εποχής.

Όλα τα όσπρια και τα χορτοφαγικά συνοδεύονται επίσης από τυρί, εκτός από τις πίτες που περιέχουν ήδη τυρί. Από τυρί επίσης συνοδεύονται τα πιάτα με ζυμαρικά ή/ και ρύζι.

Συνοδευτικά

+ Ρύζι καστανό	Μακαρόνια λευκά
Ρύζι	+ Μακαρόνια ολικής
+ Πλιγούρι	+ Φακές σαλάτα
Κους-κους	Τυροπιτάκι
Πουρές πατάτας	Σπανακοτυροπιτάκι
+ Πουρές γλυκοπατάτας	Ντιπ γιαουρτιού με αραβικές πιτούλες
+ Κινόα	+ Φασόλια μαυρομάτικα
Πατάτες	Ντιπ αβοκάντο με αραβικές πιτούλες
+ Γλυκοπατάτα	
Χυλοπίτες	
Κριθαράκι	

[†] Αμυλούχο τρόφιμο, πλούσιο σε φυτικές ίνες.

Βήμα 4ο

Επιλέγουμε σαλάτα/λαχανικά

Προαιρετικά σε χορτοφαγικά πιάτα με λαχανικά εποχής όπως φασολάκια, σπανακόρυζο, μπριάμ, αρακάς κλπ.

Άνοιξη

Σπανάκι
Μαρούλι
Κουνουπίδι
Πράσσο
Λάχανο
Μπρόκολο
Αρακάς
Αγγούρι
Ντομάτα
Κολοκυθάκι
Φασολάκια
Καρότο
Παντζάρι

Καλοκαίρι

Αρακάς
Αγγούρι
Ντομάτα
Κολοκυθάκι
Φασολάκια
Βλήτα
Καρότο
Παντζάρι

Φθινόπωρο

Σπανάκι
Μαρούλι
Λάχανο
Μπρόκολο
Κουνουπίδι
Πράσσο
Αγγούρι
Ντομάτα
Κολοκυθάκι
Φασολάκια
Βλήτα
Καρότο
Παντζάρι

Χειμώνας

Σπανάκι
Μαρούλι
Λάχανο
Μπρόκολο
Κουνουπίδι
Πράσσο
Καρότο
Παντζάρι

ΣΗΜ: Στις σαλάτες συστήνεται να χρησιμοποιείται αποκλειστικά ελαιόλαδο. Τα λαχανικά μπορούν να σερβίρονται με οποιοδήποτε συνδυασμό αρκεί να είναι εποχής. Επίσης μπορούν να σερβίρονται ωμά, βραστά ή ψητά. Τέλος, οι σαλάτες μπορούν να περιέχουν παξιμάδι ή/και τυρί. Στην περίπτωση αυτή δεν συστήνεται επιπλέον ψωμί και τυρί.

Βήμα 5^ο

Επιδόρπιο (προαιρετικό)

Εφόσον παρέχεται επιδόρπιο αυτό συστήνεται να είναι φρούτο εποχής. Για τις εξαιρετικές περιπτώσεις όπου το επιδόρπιο είναι κάτι διαφορετικό συμβουλευτείτε την ειδική έκδοση για φορείς προσχολικής εκπαίδευσης του οδηγού μας ΣΝΑΚ & ΚΕΡΑΣΜΑΤΑ.

Άνοιξη

Μήλο
Πορτοκάλι
Μανταρίνι
Μπανάνα
Αβοκάντο
Βερίκοκο
Φράουλα
Αχλάδι
Ροδάκινο/νεκταρίνι

Καλοκαίρι

Βερίκοκο
Φράουλα
Αχλάδι
Ροδάκινο/νεκταρίνι
Σταφύλι

Φθινόπωρο

Μήλο
Πορτοκάλι
Μανταρίνι
Μπανάνα
Αβοκάντο
Αχλάδι
Ροδάκινο/νεκταρίνι
Σταφύλι

Χειμώνας

Μήλο
Πορτοκάλι
Μανταρίνι
Μπανάνα
Αβοκάντο

Μαθαίνω Διατροφή

210 33 88 808

mathainodiatrofi.org