

Δοκιμασμένες σπιτικές συνταγές για το μωράκι σας

Baby's first Cookbook





MITSIDES





Η πρώτη στερεά τροφή του βρέφους μας, όπως και το πρώτο του δοντάκι, η πρώτη λεξούλα, αποτελεί ένα σημαντικό σταθμό για κάθε μητέρα. Είναι όμως και μια περίοδος που μπορεί να προκαλέσει επιπρόσθετο άγχος και σύγχυση στη νέα μητέρα, στην προσπάθειά της να προσφέρει το καλύτερο ξεκίνημα στο παιδί της.

Το μεγαλύτερο όνειρο και επιθυμία για κάθε νέα μητέρα είναι να δει το παιδί της να μεγαλώνει υγιές, δυνατό και ευτυχισμένο. Σήμερα, που σε όλο τον πλανήτη τιμούμε το θαύμα της μητρότητας και το μεγαλείο της μητρικής αγάπης, θέλουμε να ευχαριστήσουμε και να στηρίξουμε όλες τις νέες μητέρες της Κύπρου, προσφέροντάς τους ένα μικρό δωράκι το οποίο ευελπιστούμε να συνδράμει έστω και σε μικρό βαθμό, στο τεράστιο και δύσκολο έργο τους.

Ελπίζουμε πως το βιβλίο αυτό θα σας βοηθήσει να δώσετε στο μωρό σας το καλύτερο ξεκίνημα στη ζωή, μεγαλώνοντάς το με νόστιμα, σπιτικά τρόφιμα. Γεμάτο με εξειδικευμένες συμβουλές και εμπνευσμένες σπιτικές συνταγές φτιαγμένες με αγνά και υγιεινά υλικά, με πολύ κέφι και αγάπη, το βιβλίο αυτό προσφέρει μια φρέσκια και θεραπευτική προσέγγιση στην πρώτη σίτιση του βρέφους σας μετά τον απογαλακτισμό και στη συνέχεια στα πρώτα του γεύματα για τα επόμενα 3 με 4 του χρόνια.

Η αρχική ιδέα για τη δημιουργία του βιβλίου αυτού προέκυψε μέσα από μια φιλική κουβέντα μεταξύ της Claire Ann Mavris και της Μελίνας Αδάμου του BIRTH & BABY και της δικής μας Στεφανίας Μισαΐδου, τις οποίες ευχαριστούμε θερμά. Ιδιαίτερα ευχαριστούμε τη Στεφανία, η οποία είχε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση και συγκέντρωση του υλικού και την εξασφάλιση της επιστημονικής συμβολής των συνεργατών μας, αλλά πάνω απ' όλα που αφιέρωσε ατέλειωτες ώρες συντάσσοντας και μαγειρεύοντας όλες τις συνταγές του βιβλίου στο σπίτι της.

Ευχαριστούμε θερμά τους επιστήμονες που μας βοήθησαν με τη δική τους συμμετοχή στην παροχή χρήσιμων και πρακτικών συμβουλών, συγκεκριμένα τον παιδίατρο Πάρη Ιακωβίδη, τις παιδιάτρους Ειρήνη Παφίτη Δημητρίου και Emily Joseph και τη διατροφολόγο Μυρτώ Δημητρίου.

Τέλος, ευχαριστούμε το Συγκρότημα Φιλελεύθερος που αγκάλιασε αυτή μας την πρωτοβουλία και ανέλαβε την έκδοση και κυκλοφορία του με τη σημερινή έκδοση της εφημερίδας τους.

Ευχόμαστε Χρόνια Πολλά σε όλες τις μητέρες της Κύπρου!

ΜΙΤΣΙΔΗΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΛΤΔ

Our baby's first solid food, just like its first tooth or first word, is an important milestone in a mother's life. But it can also be a stressing and daunting period for the new mum who is striving to offer the best possible start to her child's life.

The biggest dream and desire for every new mother is to see her child growing healthy, strong and happy. Today, as we honour the miracle of motherhood and motherly love all over the planet, we feel the need to thank and support all the new mothers in Cyprus, by offering them a small gift that we hope will help, even to a small extent, in their huge and difficult task.

We hope that this book will help you give your baby the best start in life, growing up with delicious, homemade foods. Filled with expert advice and inspired home-made recipes made with pure and wholesome ingredients and lots of love and fun, this book offers a fresh and nutritious approach into your baby's first feeding during the weaning period and later on into your toddler's first meals.

The original idea for creating this book came from a friendly conversation between Claire Ann Mavris and Melina Adamou of BIRTH & BABY and our own Stephanía Mitsidou, to whom we are very grateful. We particularly thank Stephanía, who played a key role in determining and gathering the material for the book, securing the scientific contribution of our contributing doctors, but above all for devoting endless hours by writing and cooking all the book's recipes at her home.

We kindly thank the scientists who helped us with their own participation by providing useful and practical advice, namely pediatricians Páris Chr. Iacovides, Irene Pafiti Demetriou and Emily Joseph and nutritionist Myrto Demetriou.

Finally, we warmly thank Phileleftheros Group who embraced this initiative and undertook its publication and release with today's edition of their newspaper.

We wish a Happy Mother's Day to all mothers in Cyprus!

MITSIDES PUBLIC COMPANY LTD

Γέννα & Μωρό

Χιλιάδες ζευγάρια στην Κύπρο έχουν εκπαιδευτεί και στηριχτεί από τη σειρά μαθημάτων του Birth & Baby ("Γέννα & Μωρό"), με τάξεις στην προγεννητική αλλά και ομάδες στήριξης στο θέμα της ανατροφής των παιδιών. Θεωρούμε καθήκον μας να διαδίδουμε πάντα αυτό το οποίο πιστεύουμε ότι μπορεί να κάνει την ανατροφή των παιδιών ευκολότερη. Μέσα από την πολύχρονη μας εμπειρία, έχουμε προσέξει ότι όλα τα ζευγάρια έχουν κάτι κοινό. Όλοι θέλουν το καλύτερο για το παιδί τους, όπως και εμείς, ξεκινώντας από την εγκυμοσύνη. Παρέχουμε φροντίδα κατά τη διάρκεια της κύησης, προγεννητική ευημερία και μαθήματα φυσικής ευεξίας, τάξεις για προγεννητική εκπαίδευση ζευγαριών, καθώς και πρακτικά εργαστήρια τοκετού. Η φιλοσοφία μας εστιάζεται πάντα στην προσφορά θετικής και πρακτικής ιατρικής περίθαλψης αλλά και καθοδήγησης.

Όσοι γίνονται γονείς για πρώτη φορά μπορεί εύκολα να αντιμετωπίσουν άγχος και πολλές δυσκολίες. Όμως η σωστή στήριξη και καθοδήγηση μπορεί να παίξει τεράστιο ρόλο στο να βοηθήσει οικογένειες να πετύχουν τη μετάβαση στους καινούριους ρόλους τους με άνεση. Οι υπηρεσίες που μπορούμε να προσφέρουμε μετά τη γέννα περιλαμβάνουν κατ' οίκον επισκέψεις, υποστηρικτική βοήθεια για θηλασμό, μασάζ για το βρέφος και ομάδες στήριξης. Θα είμαστε πάντα δίπλα σας, μοιράζοντας όσα πιστεύουμε ότι πρέπει να γνωρίζετε περί Γέννας και Μωρού.

Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για τα μαθήματα εγκυμοσύνης, υπηρεσίες γέννας και ομάδες στήριξης για την ανατροφή παιδιών, μπορείτε να μας παρακολουθείτε μέσω Facebook ή να επικοινωνήσετε κατευθείαν με έναν από τους συμβούλους μας στο Birth & Baby.

Email antenatalcyprus@gmail.com,
Claire 99890680, Melina 96371989,
Κρατήσεις/ Bookings: 97664020



Birth & Baby

Our Birth & Baby prenatal classes and parenting groups have educated and supported thousands of couples in Cyprus. We see it as our duty to always share what we believe can make parenting easier. From our years of experience we have noticed that all our couples have one thing in common, they all want the very best for their baby, and so do we, starting from your pregnancy. We provide pregnancy care, prenatal fitness and well-being classes, couples antenatal education courses and childbirth workshops. Our philosophy is to always deliver positive and practical maternity care and guidance.

Being a new parent can be overwhelming and having the right support and guidance can make a world of difference towards helping families comfortably transition into their new roles. Our afterbirth services offer home visits, breastfeeding care, baby massage and support groups. With you all the way, sharing everything we believe you need to know about Birth & Baby.

For more information about our pregnancy classes, birthing services and parenting groups you can follow us on Facebook or get in touch directly to speak with one of our Birth & Baby mentors.

Μητρικός Θηλασμός

της Δρ. Ειρήνης Παφίτη Δημητρίου
και της Δρ. Emily Joseph

Ο μητρικός θηλασμός είναι ο φυσικός τρόπος τροφής ενός βρέφους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά όπως τα μωρά τρέφονται μόνο με μητρικό γάλα (θηλάζοντας αποκλειστικά) για τους πρώτους έξι μήνες ζωής και μετά να εισάγονται και άλλες τροφές συνεχίζοντας παράλληλα τον θηλασμό μέχρι και τα δεύτερα γενέθλια του παιδιού. Οι περισσότερες μητέρες στην Κύπρο δεν έχουν αυτό τον στόχο και ίσως να μην είναι καν δυνατό στις πλείστες περιπτώσεις. Όμως υπάρχουν σημαντικοί λόγοι για τους οποίους ο ΠΟΥ επιμένει στην προώθηση του θηλασμού.

Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού

Ο θηλασμός παρέχει μια ιδανική διατροφή στα βρέφη και έχει πολλά οφέλη. Για παράδειγμα, ένα μωρό που θηλάζει προστατεύεται από λοιμώξεις του αυτιού, από μολύνσεις στο αναπνευστικό και από γαστρεντερίτιδα, ενώ μακροπρόθεσμα είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξει παχυσαρκία ή άσθμα. Δεν είναι όμως μόνο το μωρό που ωφελείται, επειδή μια μητέρα που θηλάζει τα μωρά της προστατεύεται και η ίδια από ορισμένα είδη καρκίνου.

Η προετοιμασία είναι το κλειδί

Παρά τα σαφή αυτά πλεονεκτήματα, πολλές γυναίκες καταλήγουν να μη θηλάζουν τα μωρά τους, ακόμα κι αν αρχικά κάνουν σχέδια να τα θηλάσουν. Γιατί συμβαίνει αυτό; Για να γίνει ο θηλασμός με επιτυχία, μπορεί να μην είναι αρκετό απλά να το θέλει μια μητέρα. Πρέπει να καταλάβουν οι μητέρες πώς λειτουργεί ο θηλασμός και συνήθως χρειάζονται κάποια πρακτική βοήθεια όταν γεννήσουν, καθώς και κάποια άτομα γύρω τους για υποστήριξη (σύντροφοι, μέλη της οικογένειας, φίλοι), ειδικά στις πρώτες μέρες, που είναι αρκετά δύσκολες. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι γυναίκες και

οι σύντροφοί τους (καθώς και άλλα άτομα που θα βοηθήσουν τη νέα μητέρα), μπορούν να προετοιμαστούν γι' αυτή την πρόκληση, μαθαίνοντας όσο το δυνατό περισσότερα για το θηλασμό. Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες πληροφορίες, καθώς και εργαστηριακά μαθήματα και σεμινάρια στην Κύπρο. Το «Δώρο ζωής» του Παγκύπριου Συνδέσμου Μητρικού Θηλασμού ιδρύθηκε στην Κύπρο με στόχο την προώθηση, προστασία και υποστήριξη του μητρικού θηλασμού στην Κύπρο - μπορείτε να πάρετε πληροφορίες σχετικά με τις επερχόμενες δραστηριότητες από την ιστοσελίδα τους, στο www.breastfeeding-cyprus.org.

Συμβουλές για θηλασμό

Όταν γεννηθεί το μωρό σας, μπορείτε να λάβετε υπόψη κάποιες βοηθητικές συμβουλές ώστε να πάει ο θηλασμός όσο πιο καλά γίνεται:

- ▶ Ζητήστε να τοποθετήσουν το βρέφος επάνω σας αμέσως μετά τη γέννα και να μείνετε σε επαφή δέρμα-με-δέρμα μέχρι και το τέλος του πρώτου θηλασμού (σχεδόν πάντοτε, τα νεογνά ξεκινούν από μόνα τους να ψάχνουν το στήθος πριν καν περάσει μισή ώρα)!
- ▶ Κρατήστε το μωρό μαζί σας στο δωμάτιο της κλινικής όσο το δυνατόν περισσότερο (συνδιαμονή μητέρας-παιδιού) ώστε να μπορείτε να θηλάζετε αμέσως μόλις εμφανίσει σημάδια πείνας.
- ▶ Θηλάστε το μωρό σας όποτε το ζητήσει, δηλαδή να το ταΐζετε όποτε θέλει και για όσο χρόνο θέλει.
- ▶ Θηλάστε αποκλειστικά, αφού ακόμα και τις πρώτες ημέρες είναι σπάνιο να χρειαστεί κάποια συμπληρωματική τροφή (φόρμουλα, τσάι, γλυκόζη).
- ▶ Ο τρόπος με τον οποίο το βρέφος παίρνει το στήθος είναι σημαντικός - αυτό είναι γνωστό ως «το σωστό πιάσιμο» της θηλής. Το στόμα του μωρού πρέπει να είναι ορθάνοιχτο και γεμάτο στήθος!

Είναι πολύ σπάνιο για μια γυναίκα να μην έχει αρκετό γάλα για το μωρό της, νοούμενου ότι ακολουθούνται αυτές οι συμβουλές. Θα υπάρχουν πάντα κάποιες μέρες που τα βρέφη θα φαίνονται πεινασμένα και θα τρέφονται ασταμάτητα. Μην ανησυχείτε! Βεβαιωθείτε ότι ο όποιος ελεύθερος σας χρόνος χρησιμοποιείται για φαγητό και ανάπαυση, όχι για δουλειές του σπιτιού ή καλεσμένους! Αποδεχτείτε βοήθεια από οποιονδήποτε την προσφέρει.

Η διατροφή

της θηλάζουσας μητέρας

Οι θηλάζουσες μητέρες πρέπει να ακολουθούν μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Δεν υπάρχουν τρόφιμα/ποτά που πρέπει να αποφεύγονται ή που πρέπει να συμπεριλαμβάνονται. Ως αποτέλεσμα, η γεύση του μητρικού γάλακτος ποικίλλει και τα βρέφη έχουν να παίρνουν διάφορες γεύσεις από την αρχή, γεγονός που

καθιστά ευκολότερη την προσθήκη στερεών τροφών από τους 6 μήνες και μετά. Υπάρχουν ολοένα και περισσότερες ενδείξεις ότι η έγκαιρη εισαγωγή αλλεργιογόνων τροφίμων (π.χ. ξηρών καρπών) μέσω του θηλασμού μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης τροφικής αλλεργίας στα βρέφη.

Άντληση και αποθήκευση μητρικού γάλακτος

Στην Κύπρο οι εργαζόμενες μητέρες πρέπει συνήθως να επιστρέψουν στην εργασία τους μετά από λίγους μήνες. Υπάρχει η δυνατότητα να συνεχίσουν να δίνουν μόνο μητρικό γάλα, αντλώντας το και αποθηκεύοντάς το. Μια προειδοποίηση όμως! Τα μωρά γίνονται λιγότερο ευπροσάρμοστα με το πέρασμα του χρόνου, οπότε αν θα πρέπει να πιούν γάλα από το μπουκάλι σε κάποιο στάδιο, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείται περιστασιακά το μπουκάλι από νωρίς, όταν ακόμα ο θηλασμός διεξάγεται κανονικά-ομαλά. Ένα καλό ξεκίνημα θα ήταν περίπου στον ένα μήνα.

Ο θηλασμός απαιτεί δέσμευση και θυσίες, αλλά είναι επίσης μια εμπειρία απίστευτα ικανοποιητική και με πολλές ανταμοιβές. Και τα μωρά σας το λατρεύουν. Δοκιμάστε το!

► Δρ. Ειρήνη Παφίτη Δημητρίου
MB ChB, MRCPCH, IBCLC
Παιδίατρος, Πτυχιούχος
του Βασιλικού Κολlegίου
Παιδιατρικής και Υγείας των
Παιδιών του Ηνωμένου Βασιλείου
και Διεθνώς Πιστοποιημένη
Σύμβουλος Γαλουχίας.
Σπούδασε στη Μεγάλη Βρετανία
και είναι μητέρα τριών παιδιών.
Είναι πρόεδρος του Παγκυπρίου
Συνδέσμου Μητρικού Θηλασμού «Δώρο Ζωής» από το
2009 και διατηρεί από το 2006 ιδιωτικό ιατρείο στην
Έγκωμη στη Λευκωσία. Λέκτορας στην Ιατρική Σχολή
St George's, University of London από το Πανεπιστήμιο
Λευκωσίας.



► Δρ. Emily Joseph
MB BCH MRCP(UK) IBCLC
Παιδίατρος και Σύμβουλος
Γαλουχίας. Μεγάλωσε στο Cornwall
της Αγγλίας και έχει τρία παιδιά.
Γνώρισε τον Κύπριο σύζυγο της κατά
τις σπουδές της στην Ιατρική Σχολή
του Cardiff στην Αγγλία και ζει στην
Κύπρο από το 2003.

Breastfeeding

by Dr. Irene Paphiti Demetriou and Dr. Emily Joseph

Breastfeeding is the natural way to feed a baby. The World Health Organization (WHO) recommends that babies are given only breast milk (exclusively breastfed) for the first six months of life, after which other foods should be introduced whilst continuing to breastfeed until the child's second birthday. This will not be the goal chosen by most mothers in Cyprus, and may not even be possible for many, but there are important reasons why the WHO is so keen to promote breastfeeding.

The benefits of Breastfeeding

Breastfeeding provides babies with ideal nutrition and has many benefits- for example, a breastfed baby is protected against ear infections, chest infections and gastroenteritis, and in the long term is less likely to develop obesity or asthma. It is not only the baby who benefits; a mother who breastfeeds her babies is protected against certain types of cancer.

Being prepared is the key

Despite such clear advantages many women end up not breastfeeding their babies, even if they initially plan to. Why is this? To breastfeed successfully it may not be enough just to want to do it; mothers also need to understand how breastfeeding works, they usually need some practical help when their babies are born, and they need supportive people around them (partners, family members, friends) especially in the early days, which are often challenging. During pregnancy, to prepare for this challenge, women and their partners (and others who will support them) should learn as much as possible about breastfeeding. There are plenty of resources available, including regular workshops and seminars around Cyprus. The Cyprus Breastfeeding Association "Gift for Life" was founded to promote,

protect and support breastfeeding in Cyprus- you can get information about forthcoming events from their website (www.breastfeeding-cyprus.org).

Breastfeeding tips

When your baby is born, here are some tips to help breastfeeding go as smoothly as possible:

- ▶ Ask for your baby to be placed immediately on you after birth and to stay “skin-to-skin” until after the first breastfeed (almost always, babies instinctively start searching for the breast before they are half an hour old!).
- ▶ Keep your baby in your room with you in the clinic as much as possible (rooming-in) so you can breastfeed as soon as they show signs of hunger.
- ▶ Breastfeed your baby on demand; this means feeding them whenever they want for as long as they want.
- ▶ Breastfeed exclusively; even in the first few days there is rarely a need to give supplements (formula, tea, glucose).
- ▶ The way your baby takes the breast is extremely important. This is called “the latch”. The baby’s mouth should be wide open and full of breast!

It is extremely rare for a woman not to have enough milk for her baby, assuming these tips are followed. There will always be days when babies seem hungry and feed non-stop. Don’t worry! Make sure any spare time

is used for eating and resting, not for housework or entertaining guests! Accept help from anyone who offers it.

The breastfeeding mother’s diet

Breastfeeding mothers should eat a healthy and balanced diet. There are no foods/ drinks that must be avoided or must be included. As a result, the taste of breast milk varies and babies are exposed to different flavours from the start, which makes the addition of solid foods from 6 months easier. There is increasing evidence that an early introduction of allergenic foods (e.g. nuts) via breastfeeding reduces the chance of babies developing food allergy.

Pumping and storing

In Cyprus mothers often have to return to work after only a few months. It is still perfectly possible to continue to give only breast milk, by pumping and storing it. A word of warning though! Babies become less versatile as time goes by, so if they are going to have to drink milk from a bottle at some stage it is important that an occasional bottle feed is introduced once breastfeeding is going smoothly- at around a month of age is a good time.

Breastfeeding requires commitment and sacrifice, but it is also incredibly satisfying and rewarding. And babies love it. Give it a try!

▶ **Dr. Irene Paphiti Demetriou**
MB ChB, MRCPCH, IBCLC
Paediatrician, International Board Certified Lactation Consultant. She studied in the UK and is a mother of three children. She practises private Paediatrics and is President of the Cyprus Breastfeeding Association “Gift for Life”. Dr. Paphiti Demetriou is a senior lecturer at the St George’s University of London’s medical programme, delivered by the University of Nicosia.
Tel: 22591791
Email: dripd@cytanet.com.cy

▶ **Dr. Emily Joseph**
MB BCH MRCP(UK) IBCLC
Emily is a paediatrician and lactation consultant practicing in Nicosia. She grew up in Cornwall in the UK and has 3 children. She met her husband (who is from Cyprus) at medical school in Cardiff and moved to Cyprus in 2003.
Tel: 22456600
Email: dremily@cytanet.com.cy



Απογαλακτισμός

του Δρ. Πάρη Ιακωβίδη

Το χρονικό στάδιο του απογαλακτισμού είναι κάτι που διαχρονικά άλλαζε τα τελευταία χρόνια, αναλόγως τόπου και κουλτούρας. Ωστόσο, φαίνεται να έχει καταλήξει κάπου στους έξι μήνες, με τις πιο πρόσφατες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας να συστήνουν στις μητέρες να προσπαθούν να θηλάζουν αποκλειστικά για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής των νηπίων τους. Υπάρχουν βέβαια και εξαιρέσεις για περιπτώσεις μητέρων με προβλήματα υγείας, παραμορφώσεις της θηλής ή απλά για μητέρες που τις απωθεί η ιδέα του θηλασμού.

Το γάλα είναι σημαντικό

Το μητρικό γάλα ή φόρμουλα γάλακτος, ως πηγή πρωτεΐνης, λίπους και θερμίδων, συνιστάται να δίνεται τουλάχιστον μέχρι την ηλικία του ενός χρόνου. Σε κάποια μέρη του κόσμου το γάλα διακόπτεται στον ένα χρόνο, αλλά γενικά στο δυτικό κόσμο, το γάλα συνεχίζεται να δίνεται για τουλάχιστον ένα ακόμα χρόνο, παρ'όλο που μπορεί να μην είναι σε μορφή μητρικού γάλακτος ή φόρμουλας αλλά ως κανονικό γάλα.

Πρώτες στερεές τροφές

Οι στερεές τροφές αρχίζουν να δίνονται σταδιακά στα μωρά όταν συμπληρώσουν τους έξι μήνες. Δεν υπάρχει κάτι μαγικό για την ηλικία των έξι μηνών, απλά τα βρέφη πρέπει να είναι σε ένα στάδιο ανάπτυξης, όπου να μπορούν να αποδεχθούν το νέο αισθητήριο ερέθισμα της στερεάς τροφής μέσα στο στόμα τους και νευρολογικά να είναι σε θέση να διαχειριστούν και να καταπιούν την τροφή. Μερικά μωρά είναι έτοιμα σε έξι μήνες, κάποια πιο νωρίς και κάποια πιο αργά. Είναι όλα θέμα πρακτικής δοκιμής. Συνιστάται να ξεκινά η διαδικασία απογαλακτισμού με απλά συστατικά όπως δημητριακά, άμυλο και λαχανικά.

Στάδιο 1: Πατάτες, καρότα, κολοκυθάκια, ρυζάλευρο και νιφάδες βρώμης, είναι συνήθως οι πρώτες τροφές που δίνονται.

Στάδιο 2: Φρούτα όπως μήλα, μπανάνες και αχλάδια, λαχανικά όπως μπρόκολο, γλυκοπατάτα, σπανάκι, πράσα, φασολάκια, κολοκύθα, κρεμμύδι και τέλος ζυμαρικά, κινόα και φαγόπυρο.

Στάδιο 3: Κρέας, όσπρια, ψάρι και αυγό μπορούν επίσης να δοθούν με ασφάλεια και σε ηλικία κάτω των 9 μηνών.

Εισαγωγή φρούτων

Ενώ πριν από χρόνια τα φρούτα εισάγονταν στο βρεφικό διατολόγιο νωρίτερα, η νέα τάση σήμερα είναι να δίνονται αργότερα

και μετά την εισαγωγή δημητριακών, άμυλου και λαχανικών. Η λογική της σκέψης αυτής βρίσκεται στο ότι μερικές φορές η γλυκιά γεύση της φρουκτόζης μπορεί να αποτρέψει κάποια βρέφη από το να δεχτούν πιο αλμυρές γεύσεις.

Φόβοι σχετικά με τον απογαλακτισμό

Οι δύο εγγενείς κίνδυνοι που σχετίζονται με τον απογαλακτισμό είναι ο φόβος της μητέρας για πνιγμό του βρέφους και ο κίνδυνος αλλεργικών αντιδράσεων. Ένας σοβαρός πνιγμός σε βρέφη είναι εξαιρετικά σπάνιος και αν εφαρμοστεί η προσέγγιση «κοινής λογικής» τότε οι κίνδυνοι είναι αμελητέοι. Το να πνιγνούν οι τροφές κάτω με λάθος τρόπο προκαλώντας βήχα, είναι συνηθισμένο φαινόμενο, αλλά όχι σοβαρό και σίγουρα δεν είναι απειλητικό για τη ζωή. Για όσες μητέρες εξακολουθούν να διατηρούν σοβαρές ανησυχίες, θα σύστηνα να ακολουθήσουν κάποια μαθήματα Πρώτων Βοηθειών. Ο κίνδυνος για αλλεργίες είναι πιο ρεαλιστικός αλλά εξακολουθεί να είναι χαμηλός. Μάλιστα, αλλεργίες από πρωτεΐνη αγελαδινού γάλακτος ή δυσανεξία στη λακτόζη (και τα δύο υπάρχουν σε γαλακτοκομικά προϊόντα) είναι περισσότερο διαδεδομένες από τις βρεφικές αλλεργίες που προκαλούνται από στερεές τροφές. Αλλεργίες σε αμυλούχες τροφές, όπως πατάτα, γλυκοπατάτα, ζυμαρικά ή ρύζι, είναι πολύ ασυνήθιστες. Εξίσου ασυνήθιστες είναι και οι αλλεργίες σε λαχανικά όπως καρότο, σπανάκι, μπρόκολο, κολοκύθα, κ.α. Θα πρότεινα επίσης όπως ο κάθε συνδυασμός τροφών, όπως για παράδειγμα άμυλο με λαχανικά, δοκιμάζεται για λίγες ημέρες προτού προχωρήσουμε σε έναν άλλο συνδυασμό. Τροφές οι οποίες είναι πιο πλούσιες σε πρωτεΐνες, όπως το ψάρι και το ασπράδι του αυγού, κατατάσσονται πιο ψηλά στη λίστα αλλεργιογόνων. Ορισμένα φρούτα όπως ακτινίδια, φράουλες και εσπεριδοειδή επίσης είναι ενδεχομένως πιο αλλεργιογόνα από άλλα.

Τροφές που πρέπει να αποφεύγονται πριν την ηλικία του 1 χρόνου

- ▶ Άγριο μέλι, λόγω του κινδύνου αλλαντίωσης. Το μέλι είναι συνήθως άκακο για παιδιά πάνω από 1 έτους, επειδή οι μικροοργανισμοί που φυσιολογικά βρίσκονται στο έντερο εμποδίζουν την ανάπτυξη των βακτηρίων.
- ▶ Αλάτι, εξαιτίας της σχετικής αδυναμίας των βρεφικών νεφρών να χειρίζονται ποσότητα αλάτος.
- ▶ Ζάχαρη, καθώς αυτή εξασθενεί το ανοσοποιητικό σύστημα δημιουργώντας ανισορροπία στον πεπτικό σωλήνα μεταξύ των καλών και κακών μικροοργανισμών.

Το φυστικοβούτυρο ήταν επίσης μέχρι πρόσφατα, στον κατάλογο αλλά τώρα έχει διαγραφεί.

Πως εκδηλώνονται οι τροφικές αλλεργίες

Οι τροφικές αλλεργίες στα βρέφη μπορούν να εκδηλωθούν με διάφορους τρόπους. Μπορεί να αναπτύξουν εξάνθημα γύρω από το στόμα κάθε φορά που καταναλώνουν μία συγκεκριμένη τροφή, ή σε μια πιο γενικευμένη περιοχή του σώματος. Μπορούν επίσης να εκδηλώσουν εμετό, διάρροια ή και αίμα στα κόπρανα. Σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις, σε βαθμό που να γίνονται επικίνδυνες για

τη ζωή, με πρήξιμο των χειλιών, συριγμό στο στήθος και δυσκολία στην αναπνοή, είναι ευτυχώς σπάνιες. Οι περιπτώσεις αυτές θα πρέπει να παραπέμπονται αμέσως στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών. Αν δεν υπάρχει σημαντικό οικογενειακό ιστορικό για αλλεργία τροφίμων, δεν υπάρχει κάποιος άλλος τρόπος για να προειδοποιούνται οι γονείς για τέτοια περιστατικά πριν συμβούν. Έτσι, όταν αυτά συμβαίνουν, οι γονείς θα πρέπει να απευθύνονται στον παιδίατρο τους για συζήτηση και καθοδήγηση.

Άρνηση στερεών τροφών

Κάποια βρέφη μπορεί να αρνηθούν στερεές τροφές. Αυτό δεν είναι συνηθισμένο, αλλά κάτι που έχω παρατηρήσει μέσα από πολύχρονη εμπειρία είναι ότι τα μωρά που θηλάζουν αποκλειστικά πέραν των εννέα μηνών μπορεί να δυσκολεύονται να αποδεχθούν στερεά τροφή ή μπορεί να τους αρέσει μόνο μια πολύ περιορισμένη ποικιλία τροφών. Το αναγκαστικό τάισμα δεν έχει όμως θέση σαν πρακτική. Επειδή, πολύ απλά, δεν λειτουργεί και μπορεί μάλιστα να δημιουργήσει μεγάλο άγχος στο βρέφος κατά τη διάρκεια του τάισματος, με κίνδυνο την ανάπτυξη αποστροφής στο φαγητό. Δηλαδή στη θέση του κουταλιού ή της στερεάς τροφής, το μωρό να κλείνει το στόμα του, να κοιτάζει κάπου αλλού ή ακόμα να κάνει εμετό. Η συμβουλή μου προς τους γονείς είναι πολύ απλή: «**Αν το στόμα δεν είναι ανοιχτό, τίποτε δεν μπαίνει μέσα στο στόμα!**»

Ποσότητα φαγητού

Τέλος, υπάρχει το ζήτημα του πόσο φαγητό είναι αρκετό. Πολύ απλά, δεν υπάρχει κάποιος κανόνας εδώ. Κάθε βρέφος είναι διαφορετικό, με διαφορετικές ανάγκες, διαφορετικό μεταβολικό ρυθμό και διαφορετικό χαρακτήρα. Είναι σαν να λέγαμε ότι όλοι οι ενήλικες πρέπει να τρώνε ακριβώς τις ίδιες ποσότητες! Το πόσο τρώει το μωρό σας είναι δική του επιλογή, αλλά το τι τρώει είναι δική σας ευθύνη. Προσπαθήστε πάντα να θυμάστε ότι κάθε βρέφος είναι διαφορετικό, δεν υπάρχουν αυστηροί κανόνες, αλλά μόνο κατευθυντήριες γραμμές και το κλειδί για όλα αυτά είναι η ΥΠΟΜΟΝΗ!

► **Δρ. Πάρης Χρ. Ιακωβίδης**
BSc MBBS MRCPCH (Lond), FRCP(Lond)
Παιδίατρος, επιπρόσθετη πείρα στην παιδιατρική καρδιολογία
Ο Δρ. Ιακωβίδης σπούδασε στο University College Hospital του Λονδίνου και έκανε ειδικευση στο St. Mary's Hospital στο Paddington καθώς και στο Royal Free Hospital του Λονδίνου. Ακολούθως προχώρησε σε ειδικευση στην Παιδιατρική Καρδιολογία στο Guys Hospital του Λονδίνου, στο Great Ormond Street Hospital επίσης του Λονδίνου και στο Southampton University Hospital. Είναι μέλος του Royal College of Paediatrics and Child Health και είναι συνεργάτης στο Royal College of Physicians. Εξασκεί το επάγγελμα στην παιδιατρική και παιδιατρική καρδιολογία ως ιδιώτης γιατρός στη προσωπική του κλινική στη Λευκωσία από το 1995. Εκτός από το ιδιωτικό του ιατρείο, ο Δρ. Ιακωβίδης αποτέλεσε παιδιατρικός σύμβουλος στην Αγγλική Βάση της Δεκέλει-ας/Α. Νικολάου από το 1996 μέχρι το 2009. Έχει επίσης διατελέσει και εκπαιδευτής για κλινικές δεξιότητες στην Ιατρική Σχολή του St. George's στο Πανεπιστήμιο Λευκωσίας από το 2013.

Weaning

by Dr. Paris Iacovides

Historically the timing of weaning has been changing throughout recent times, places and cultures. Things seem to have settled around six months with the recent recommendations of the World Health Organization that moms should endeavor to breast feed exclusively for the first six months of their babies' lives. Of course there could be exceptions for mothers with nipple deformities, health issues or simple aversion to the idea of breast feeding.

Milk is important

Milk as a source of protein, fat, and calories is recommended at least until the age of one year. There are parts of the world where milk is discontinued at one year, but overall in the western world, milk is continued for at least another year, may be not as breast milk or formula milk but as regular milk.

First solid foods

Solid foods to babies are gradually introduced at six months. There is nothing magic about the age of six months, but babies have to be at a developmental stage where they can accept the new sensory stimulus of solid food in their



mouths and neurologically to be able to negotiate, handle and swallow the food. Some babies are ready at six months, some before and some later than six months. It's all a matter of trial and error.

It is recommended to start the weaning process with simple ingredients like cereals, starch and vegetables.

Stage 1: Potato, carrots, zucchini, rice cereal and oats are usually the first foods to be introduced.

Stage 2: Fruit like apple, banana and pear, vegetables like broccoli, sweet potato, spinach, leeks, green beans, pumpkin, onion and finally pasta, quinoa and buckwheat.

Stage 3: Meat, pulses, fish, eggs are also safe to introduce under the age of 9 months.

Introduction of fruits

Whereas years ago fruits were introduced earlier, the new trend now is to introduce them later, after the introduction of cereals, starch and vegetables.

The thinking behind this is that sometimes the sweet taste of fructose may prevent some babies from accepting more savory tastes.

Fears linked with weaning

The two inherent risks of weaning are the maternal fear of choking and the risk of allergic reactions. Serious choking in infants is extremely rare and if a "common sense" approach is used then the risks are negligible. Food going down the wrong way and the baby coughing a lot is common, but not serious and certainly not life threatening. For moms who are still very concerned I would recommend a First Aid course.

The risk of allergy is more realistic but still low. In fact, cow's milk protein allergy or lactose intolerance (both found in dairy products) is more common than solid food allergies in babies. Allergy to starchy foods, i.e. potato, sweet potato, pasta or rice, is very unusual. Equally unusual is allergy to vegetables like carrots, spinach, broccoli, pumpkin, etc. I would also suggest that each combination of foods, i.e. starch and vegetable, is tried for a few days before switching to a different combination.

More protein rich foods like fish and egg white rank higher on the allergy list. Certain fruit like kiwi, strawberries and citrus are also potentially more allergenic than others.

Foods to certainly avoid before the age of 1 are:

- ▶ Wild honey, due to the risk of botulism poisoning. Honey is usually harmless to children over 1 year old, because the microorganisms normally found in the intestine keep the bacteria from growing.



- ▶ Salt, due to the relative inability of the babies' kidneys to deal with the salt load.
- ▶ Sugar, as it weakens the immune system by creating an imbalance in the digestive tract between the good and bad microorganisms.

Peanut butter was also on the list until recently but has now been taken off.

How Food allergies manifest

Food allergies in babies can manifest in various ways. They may develop a rash around the mouth every time they consume a particular food, a rash which can be more generalized on the body, vomiting, diarrhea or blood in the stool. Serious life threatening allergic reactions are fortunately rare and involve swelling of the lips with wheezing of the chest and breathing difficulty. These cases must be taken immediately to the nearest accident and emergency department.

Unless there is a strong family history of food allergy, there is nothing else to warn the parents about these events before they happen. Therefore when they do occur, parents should discuss this with their pediatricians for guidance.

Refusing to accept solids

Some babies may refuse to take solids. This is not usual but something I have noticed through years of experience is that babies who breast feed exclusively longer than nine months may find it harder to accept solids or have a very limited variety of foods they like. Force feeding babies

should not be practiced. It simply doesn't work and it can also lead to a very stressed-out baby during feeds, with the risk of the development of food aversion, i.e. at the sight of the spoon or solid food, the baby shuts its mouth, looks the other way or even vomits. My advice to parents is very simple:

"If the mouth is not open, nothing goes into the mouth!"

Food quantities

Lastly there is the issue of how much. Very simply, there are no rules here. Each baby is different, with different needs, different metabolic rate and different temperament. It's like saying all adults should eat exactly the same quantities!

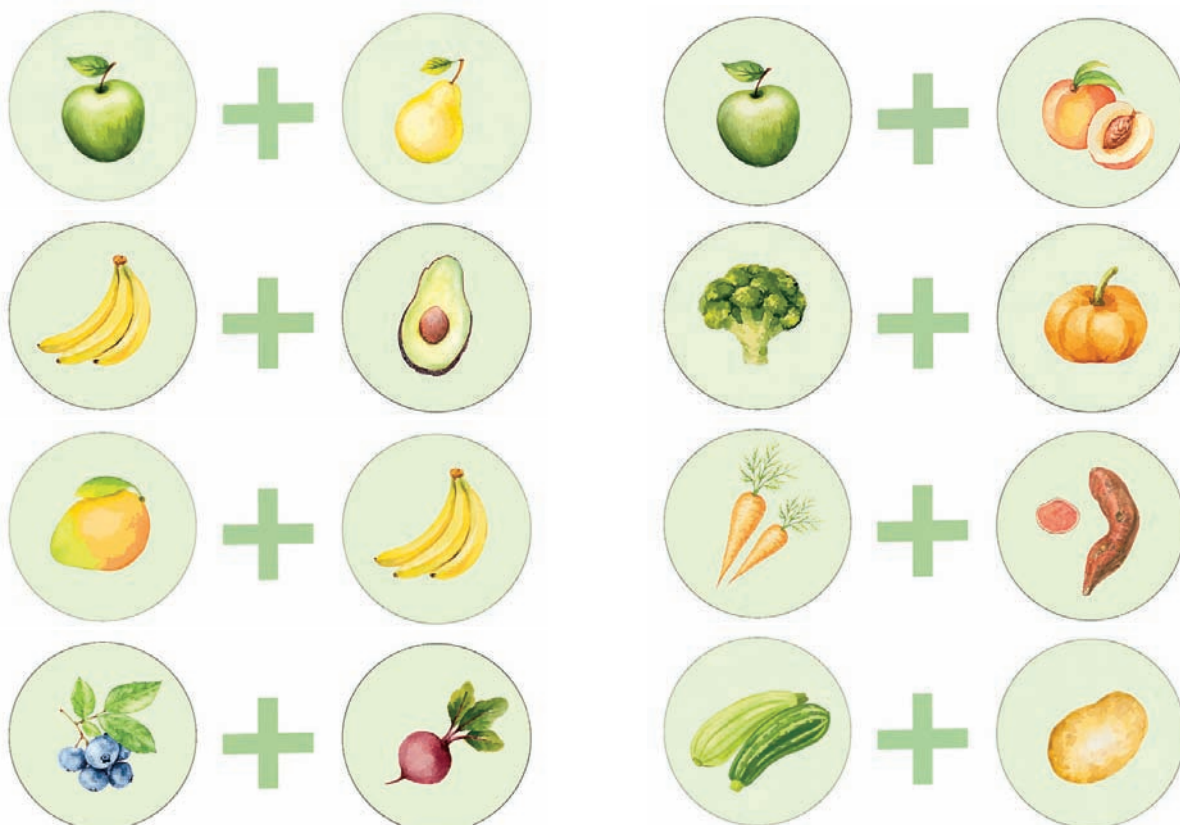
How much your baby eats is his own choice, but what your baby eats is your responsibility. Always try to remember that each baby is different, there are no firm rules but only guidelines and the key to all this is PATIENCE!

► **Dr. Paris Chr. Iacovides**
BSc MBBS MRCPCH (Lond), FRCP(Lond)
Paediatrician, special interest in Paediatric cardiology

Dr. Iacovides studied at University College Hospital London. He specialized in Paediatrics at St. Mary's Hospital Paddington and Royal Free Hospital London. He went on to specialize in Paediatric Cardiology at Guys Hospital London, Great Ormond Street Hospital London and Southampton University Hospital. He is a member of the Royal College of Paediatrics and Child health and he is a fellow of the Royal College of Physicians. He has been practicing private pediatrics and pediatric cardiology at his own practice in Nicosia since 1995. Apart from his private practice, he was a consultant paediatrician at the Sovereign Base Areas in Dhekelia/ A. Nikolaos from 1996 until 2009. He has been a clinical skills tutor at St. George's Medical School, University of Nicosia since 2013.
Tel: 22755155, Email: drparis@spidernet.com.cy



ΑΠΛΟΙ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΟΙ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΥΣ ΠΟΥΡΕΔΕΣ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΣΑΣ SIMPLE AND NUTRITIOUS COMBINATIONS FOR YOUR BABY'S FIRST PUREES



Παιδική Διατροφή

της Μυρτώς Δημητρίου

Ο ρόλος της διατροφής είναι καθοριστικός για τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Τα πρώτα χρόνια της ζωής θεωρούνται τα πιο κρίσιμα, καθώς τα μωρά μεγαλώνουν γρηγορότερα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλη εποχή. Η περίοδος μεταξύ έξι και δώδεκα μηνών είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς σ' αυτή την ηλικία το μωρό σας θα δοκιμάσει για πρώτη φορά ένα ευρύ φάσμα διαφορετικών γεύσεων και υφών, και οι διατροφικές του συνήθειες και τα γούστα του θα αρχίσουν να διαμορφώνονται. Γενικά, η ποιότητα και η ποσότητα της διατροφής των παιδιών σας κατά τη διάρκεια των πρώτων δύο ετών θα έχουν άμεση επίπτωση στην υγεία τους και στη σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη αργότερα στη ζωή τους. Επομένως, η διατροφή των παιδιών σας πρέπει να είναι επαρκής, ασφαλής και πάνω απ' όλα υγιής!

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα: Το μητρικό γάλα ή η φόρμουλα γάλακτος παραμένει η βασικότερη σημαντικότερη τροφή του μωρού σας για ολόκληρο το πρώτο έτος. Μετά από αυτό, το αγελαδινό, πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα με πλήρη λιπαρά, καθώς και τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα μπορούν να χρησιμοποιούνται καθημερινά για παιδιά όλων των ηλικιακών ομάδων. Η κατανάλωση γάλακτος ή γαλακτοκομικών προϊόντων χαμηλών σε λιπαρά μπορεί να γίνει από την ηλικία των 3 ετών και άνω.

Δημητριακά και τα προϊόντα τους: Αποτελούν μια εξαιρετική πηγή ενέργειας για τα παιδιά μας. Ωστόσο, βεβαιωθείτε ότι η μισή ποσότητα προέρχεται από προϊόντα ολικής άλεσης, τα οποία είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες.

Ζάχαρη: Η ζάχαρη κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους του μωρού σας δεν επιτρέπεται και θα πρέπει επίσης να προσπαθήσετε να την αποφύγετε ή να την περιορίσετε για τα παιδιά όλων των ηλικιών. Το ίδιο ισχύει και για τα τρόφιμα που περιέχουν πρόσθετη ζάχαρη όπως γλυκά, χυμούς, αναψυκτικά, δημητριακά για πρωινό, κ.λπ. Αν χρειαστεί να γλυκάνετε τα

τρόφιμα του παιδιού σας, προτιμάτε τα μη επεξεργασμένα προϊόντα σακκάρων όπως το σιρόπι σφενδάμου, το άβραστο μέλι ή το χαρουπόμελο.

Φρούτα και λαχανικά: Η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών συνιστάται ιδιαίτερα για όλα τα παιδιά.

Όσπρια: Συνιστάται να δίνετε στα παιδιά σας 3 μερίδες οσπρίων την εβδομάδα, καθώς είναι μια πλούσια πηγή φυτικών πρωτεϊνών! Προσπαθήστε να συνδυάζετε τα όσπρια με τα δημητριακά για αύξηση της βιολογικής αξίας των πρωτεϊνών τους. Για να αποφύγετε το «φούσκωμα» μετά το φαγητό, αφήστε τα όσπρια να βράσουν αρκετά κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος και φροντίστε τα παιδιά να καταναλώνουν μικρότερες ποσότητες σε περισσότερες μερίδες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Κρέας, Πουλερικά: Είναι προτιμότερο να δίνετε στα παιδιά σας άπαχο κρέας και πουλερικά και να αποφύγετε τα επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος όπως ζαμπόν, λουκάνικα, κ.λπ. Για παιδιά άνω των 2 ετών συνιστάται η κατανάλωση κόκκινου ή / και λευκού άπαχου κρέατος 2-3 φορές την εβδομάδα. Προτιμάτε να αγοράσετε κρέας ή πουλερικά ελεύθερης βοσκής, καθώς η ποιότητα αυτών των προϊόντων είναι καλύτερη.

Ψάρια: Φροντίστε τα παιδιά σας να καταναλώνουν 2-3 μερίδες ποικιλίας ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα. Τουλάχιστον 1 μερίδα εβδομαδιαία θα πρέπει να αποτελείται από λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί, η πέστροφα, ο ξιφίας και οι σαρδέλες που έχουν υψηλή περιεκτικότητα ω-3 λιπαρών οξέων.

Αυγά: Τα αυγά είναι ένα σούπερ φαγητό για τα παιδιά, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας και βιταμίνες. Τα μωρά μπορούν να τρώνε αυγά από έξι μήνες και μετά, αλλά πρέπει να είναι καλά βρασμένα έτσι ώστε τόσο το ασπράδι όσο και ο κρόκος να είναι σφιχτά. Τα μελάνια αυγά μπορούν να καταναλωθούν μετά το πρώτο έτος. Συνιστάται το παιδί σας να καταναλώνει 4-7 αυγά την εβδομάδα αλλά όχι περισσότερο από 1 την ημέρα. Πάντα προτιμάτε βιολογικά αυγά, ή αυγά ελεύθερας βοσκής, καθώς αυτά είναι πιο υγιεινά.

Λίπη και έλαια: Τα λίπη είναι μια συγκεντρωμένη πηγή ενέργειας και τα μικρά παιδιά προφανώς χρειάζονται περισσότερα από τους ενήλικες στη διατροφή τους. Ωστόσο, συνιστάται να περιορίζεται η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών και ιδιαίτερα των trans-λιπαρών που βρίσκονται σε κέικς, μπισκότα και μαργαρίνες και να προσπαθούμε να αντικαθιστούμε με το ζωικό λίπος με φυτικά έλαια. Προτιμήστε το ελαιόλαδο ως πρώτη επιλογή λαδιού στη διατροφή του παιδιού σας, τόσο στο μαγείρεμα όσο και στις σαλάτες. Μπορείτε να «μα-



λακώνετε» τα λαχανικά σας σε νερό αντί για πηγάρισμα σε λάδι και να προσθέτετε το ελαιόλαδο για γεύση στο τέλος του μαγειρέματος, έτσι ώστε να διατηρούνται όλα τα θρεπτικά συστατικά του ελαιολάδου.

Αλάτι: Το αλάτι δεν πρέπει να χορηγείται σε μωρά κάτω του 1 έτους. Συνιστάται γενικά να αποφεύγεται ή να περιορίζεται όσο το δυνατόν περισσότερο η κατανάλωση αλατιού και τροφίμων υψηλής περιεκτικότητας σε αλάτι για παιδιά όλων των ηλικιών. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το αλάτι με οργανική σκόνη λαχανικών χαμηλής σε αλάτι, για πρόσθετη γεύση στο μαγείρεμα.

Νερό και υγρά: Τα μωρά χάνουν περισσότερο νερό μέσω του δέρματος και των νεφρών από τους ενήλικες, καθώς και από εμετούς ή διάρροια. Επομένως, θα πρέπει να λαμβάνουν πολλά υγρά για να τα απογεύγουν την αφυδάτωση. Το δροσερό, προβρασμένο νερό είναι το καλύτερο ποτό για τα μωρά (το εμφιαλωμένο μεταλλικό νερό πρέπει να αποφεύγεται καθώς περιέχει μεταλλικά άλατα). Γενικά, συνιστάται για τα παιδιά όλων των ηλικιακών ομάδων να καταναλώνουν αρκετό νερό και να περιορίζουν την πρόσληψη ζαχαρούχων ποτών όπως φρουτοποτά, σκουός και αναψυκτικά που φθείρουν τα δόντια.

Πρόσθετες συμβουλές

Εξοικείωση με το φαγητό: Πέρα από μια εκ γενετής προτίμηση που όλοι έχουμε για τις γλυκές και αλμυρές γεύσεις, ένα φαγητό πρέπει να δοκιμάζεται πολλές φορές και από νωρίς στη ζωή, ώστε να καλλιεργήσουμε και να αποδεχτούμε νέες γεύσεις! Έτσι, τα παιδιά πρέπει να εκτίθενται σε μια ποικιλία τροφίμων και γεύσεων από νεαρή ηλικία, ήδη από 6 μηνών, με ιδιαίτερη έμφαση στην καθημερινή κατανάλωση διαφόρων τροφίμων. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι μπορεί να χρειαστούν μέχρι και 8 επαναλαμβανόμενες προσπάθειες για να κάνετε ένα μωρό να δεχτεί ένα λαχανικό που αρχικά δεν του άρεσε.

Οικογενειακό περιβάλλον: Οι γονείς αποτελούν τα πιο σημαντικά πρότυπα διατροφικής συμπεριφοράς για τα παιδιά, καθώς οι διατροφικές προτιμήσεις τους έχουν

άμεσο θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο στις διατροφικές επιλογές των παιδιών τους. Η άφθονη διαθεσιμότητα υγιεινών τροφίμων και ο περιορισμός της ανθυγιεινής τροφής στο σπίτι συμβάλλουν σίγουρα στην προώθηση υγιεινότερων διατροφικών συμπεριφορών από τα παιδιά. Τέλος, η συνήθεια να προσπαθεί κανείς να ελέγξει τη διατροφή του παιδιού μέσω του περιορισμού συνδέεται συνήθως με αρνητικά αποτελέσματα, καθώς αυτό προωθεί την προτίμηση για «απαγορευμένα» τρόφιμα αυξάνοντας την προσοχή στα τρόφιμα αυτά και μπορεί να οδηγήσει στην επιθυμία κατανάλωσης τέτοιων τροφίμων, χωρίς να υπάρχει το αίσθημα της πείνας. Στέλνει επίσης μικτά μηνύματα στα παιδιά όταν οι γονείς προσπαθούν να περιορίσουν την κατανάλωση γλυκών, σοκολάτας, αναψυκτικών και αλμυρών σνακ από τα παιδιά τους και συγχρόνως χρησιμοποιούν αυτά τα ίδια ανθυγιεινά τρόφιμα ως ανταμοιβή! Ως εκ τούτου, η καλύτερη συμβουλή για τους γονείς είναι: Ακολουθήστε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής και τα παιδιά σας θα ακολουθήσουν το παράδειγμά σας!

► Μυρτώ Δημητρίου

Η Μυρτώ κατέχει πτυχίο BSc στη Διατροφολογία και Διατολογία από το Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, μεταπτυχιακό δίπλωμα Εφαρμοσμένης Δημόσιας Υγείας από το Πανεπιστήμιο του Central Lancashire του Ηνωμένου Βασιλείου και μεταπτυχιακό δίπλωμα Εφαρμοσμένης Διατροφής και Διατολογίας / Κλινικής Διατολογίας από το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, κατά τη διάρκεια του οποίου ολοκλήρωσε την πρακτική της εξάσκηση στο Ιδιωτικό Νοσοκομείο Απολλώνειο στη Λευκωσία, όπου είχε να αντιμετωπίσει πολλά κλινικά περιστατικά.



Εργάζεται ως διατροφολόγος - διατολόγος από το 2010 και έχει ασχοληθεί με πολλά παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα βάρους, ιδιαίτερα παχύσαρκα παιδιά και περιπτώσεις παιδιών στα αρχικά στάδια διατροφικών διαταραχών όπως η ανορεξία. Έχει παρακολουθήσει διάφορα σεμινάρια και συνέδρια σχετικά με την παιδική παχυσαρκία και μεταβολικά νοσήματα που υπάρχουν στην Κύπρο, έχει εμφανιστεί σε διάφορες τοπικές τηλεοπτικές εκπομπές καλύπτοντας το θέμα της υγείας και διατροφής σε ενήλικες και παιδιά και έχει δώσει διαλέξεις σε κοινό αναφορικά με τη σημασία της διατροφής στα διάφορα στάδια της ζωής.

Επίσης συνεργάζεται στενά με διάφορα γυμναστήρια στη Λευκωσία παρέχοντας διατροφικές συμβουλές σε πελάτες και έχει συνεργαστεί με διάφορες εταιρίες καταναλωτικών αγαθών, προσφέροντας συμβουλές για τις θρεπτικές αξίες των προϊόντων τους.

Nutrition in Children

by Mirto Demetriou

The role of nutrition is crucial for a child's physical, mental and social development. The first years of life are considered to be the most critical as babies grow faster during this period compared to any other time. The period between six and twelve months is especially important as this is when your baby will first experience a wide range of different flavours and textures, and its eating habits and tastes will start to form. In general, the quality and quantity of your children's diet during their first couple of years will have a direct impact on their health and their physical and mental development later in life. Therefore, your children's diet must be adequate, safe and above all healthy!

Milk and dairy products: Breast milk or formula milk is still your baby's major food for the whole first year. After that, cow's, sheep's or goat's milk, as well as full-fat dairy products can be used on a daily basis for children of all age groups. The consumption of light low-fat milk or dairy is from the age of 3 years or older.

Cereals and their products: They are an excellent source of energy for our children. However, make sure that half the quantity comes from whole grain products, which are rich in fibre.

Added sugars: Sugar during your baby's first year is not allowed, and you should also try to avoid it or restrict it for children of all ages. The same applies to foods containing added sugars such as sweets, juices, soft drinks, breakfast cereals, etc. If you need to sweeten your child's food, prefer unrefined sugar products such as maple syrup, raw honey or carob honey.

Fruits and vegetables: Daily fruit and vegetable consumption is highly recommended for all children.



Pulses and legumes: It is recommended to give your children 3 servings of pulses or legumes a week, as they are a rich source of plant protein! Try to combine legumes with cereals to increase the biological value of their proteins. To avoid «bloating» after eating, let the legumes boil enough during cooking and make sure that children consume smaller quantities in more servings during the day.

Meat, Poultry: It is preferable to give your children lean red meat and poultry and avoid processed meat products such as ham, sausages, etc. For children over 2 years of age it is recommended to consume red and / or white lean meat 2-3 times a week. Prefer to buy free-range meat or poultry as the quality of these products is better.

Fish: Make sure that your children consume 2-3 servings of a variety of fish and seafood a week. At least 1 serving per week should consist of oily fish, such as salmon, tuna, mackerel, trout, sword fish and sardines, which have a high content of ω -3 fatty acids.

Eggs: Eggs are a super food for children as they are rich in high quality protein and vitamins. Babies can eat eggs from six months onwards, but they must be hard boiled so that both white and yolk are solid. Soft boiled eggs can be consumed after the first year. It is recommended that your child consumes 4-7 eggs in the week but not more than 1 in a day. Always go for free-range, organic eggs, as these are healthier.

Fats and oils: Fats are a concentrated source of energy and young children obviously need it more than adults in their diets. However, it is recommended to limit the consumption of saturated fats and especially trans fats found in cakes, biscuits and margarines, and to try and replace animal fat with vegetable oils. Use olive oil as the first choice of added oil in your child's diet, both in cooking and in salads. You can «soften» your veggies in water and add olive oil for taste at the end, after the dishes have cooked, so as to preserve all the nutrients of olive oil.

Salt: Salt should not be given to babies of under 1 year. It is generally recommended to avoid or limit as much as possible the consumption of salt and high salt foods for children of all ages. You can substitute salt with organic, low-salt vegetable powder for added taste in your cooking.

Water and liquids: Babies lose more water through their skin and kidneys than adults and also through vomiting and diarrhoea. They should therefore take plenty of fluids to keep them from dehydrating. Cool, boiled water is the best drink for babies (bottled mineral water should be avoided as it contains mineral salts). It is generally recommended that children all age groups consume enough water and limit the intake of sugary drinks such as fruit syrups, squashes or soft drinks which promote tooth decay.

Additional tips

Familiarity with the food: Apart from the inherent preference we all have for the sweet and salty tastes, a food has to be tried and tested many times and early in life, so as to develop a taste for it and to accept it! Thus children should be exposed to a variety of foods from an early age, as early as 6 months, with particular emphasis on the daily consumption of different foods. It is important to mention that it might take at least 8 repeated attempts to make a baby accept a vegetable that was originally disliked.

Family environment: Parents are the most important models of eating behavior for their children, as their nutritional preferences have a direct positive or negative impact on their children's dietary choices. An abundant availability of healthy food and the restriction of unhealthy food at home, definitely contributes to the promotion of healthier eating habits by children. Finally, the habit of trying to control a child's diet through restraint is usually associated with negative results, as

this promotes the preference for «prohibited» foods, by increasing the attention to these foods and might lead to the desire to consume such foods, regardless of hunger. It also sends mixed messages to children when parents try to limit their children's consumption of sweets, chocolates, soft drinks and salty snacks, and at the same time use these same unhealthy foods as a reward! Therefore, the best advice for parents would be: Follow a healthy diet program and your children will follow your example!

► Mirto Demetriou

Mirto has a BSc degree in Nutrition and Dietetics from Alexandrion Technological Education Institute of Thessaloniki, a Master's degree in Applied Public Health from the University of Central Lancashire, UK and a Masters degree in Applied Nutrition and Dietetics /Clinical Dietetics from the European University of Cyprus, during which she had her practice at the Apollonion Private Hospital in Nicosia, where she had to deal with many clinical incidents. She has been practicing nutrition since 2010 and has dealt with many children facing weight problems, especially obese children and cases of children at the early stages of eating disorders like anorexia. She has attended various seminars and conferences concerning child obesity and metabolic diseases, has appeared at a number of local TV shows covering the subject of health and nutrition in adults and children and gave public lectures on the importance of nutrition during the various stages of our lives. She has also been working closely with various gyms in Nicosia, providing nutritional advice to customers and has cooperated with several consumer goods companies, offering advice on the nutritional values of their products.

Tel: 99592251, Email: mirtodemetrioudiet@gmail.com
Instagram: mirtodemetrioudiet



Οι συνταγές της Στεφανίας

Η Στεφανία είναι μέλος της οικογένειας Μιτσίδη και βασικό στέλεχος του τμήματος Μάρκετινγκ της εταιρείας. Λατρεύει τη μαγειρική και σαν νέα μητέρα θέλησε να προσφέρει στο μωράκι της σπιτικά και υγιεινά γεύματα, καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας, χωρίς να υστερούν από γεύση. Στο βιβλίο αυτό θα βρείτε μερικές από τις αγαπημένες συνταγές του γιου της.

Σημείωση: Στις συνταγές που ακολουθούν επιλέξαμε να αποφύγουμε όσο γίνεται το τηγάνισμα σε λάδι, αποφύγαμε επίσης την χρήση επεξεργασμένης ζάχαρης και αντικαταστήσαμε το αλάτι με βιολογικό ζωμό λαχανικών, χαμηλό σε αλάτι. Αυτό είναι απλά η δική μας σύσταση και εσείς μπορείτε να αποφασίσετε διαφορετικά, αλλά θα συμβουλευόμαστε να περιορίσετε όσο το δυνατόν περισσότερο τη χρήση ζάχαρης και αλατιού.

Stephania Mitsides is a member of the Mitsides family and works in the company's marketing department. She loves cooking and as a new mum she always tries to offer her baby homemade, healthy and tasty meals, throughout the day. In this book you will find some of her son's favourite meals.

Note: In the recipes that follow we selected to avoid any frying in oil, where possible. We have also avoided using refined sugar and substituted salt with low-salt organic vegetable powder. This is just our recommendation and you can decide otherwise, but we would advise to limit the use of sugar and salt as much as possible.



Βρώμη με φρούτα

ΓΙΑ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΜΠΟΛ

ΥΛΙΚΑ

¼ φλ. νιφάδες βρώμης
¾ φλ. νερό ή πλήρες γάλα
½ μήλο ξεφλουδισμένο
και κομμένο σε μικρούς κύβους
½ μπανάνα κομμένη σε μικρούς κύβους
½ κουταλιά αποξηραμένα κράνμπερι, ψιλοκομμένα
½ κουταλάκι κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μικρή κατσαρόλα, ανακατεύετε τη βρώμη με το νερό ή το γάλα και την κανέλα. Σιγοβράζετε για 10 λεπτά περίπου. Αφήνετε το μίγμα να κρυώσει, προσθέτετε τα φρούτα και ανακατεύετε.

Σημείωση: Εάν το παιδί σας είναι πολύ μικρό για να μασηήσει κομμάτια τροφής, μπορείτε να αναμίξετε τη βρώμη σε ένα μπλέντερ για να γίνει το μίγμα σας πιο ρευστό και να τρίψετε το μήλο αντί να το κόψετε σε κύβους.

SUPER
FOOD



Oats with fruit

MAKES ONE LARGE BOWL

INGREDIENTS

¼ cup rolled or porridge oats
¾ cups water or whole milk
½ apple, peeled and cut in small cubes
½ banana, cut in small cubes
1 Tbsp dried cranberries, chopped
½ tsp cinnamon

METHOD

In a small saucepan, mix the oats with the water or milk and cinnamon and simmer for about 10 minutes. Let the porridge cool down, add the fruit and mix.

Note: If your child is too young to chew pieces, you can blend the oats in a food processor to make them very fine and grate the apple instead of cutting in cubes.

Αφράτες αμερικάνικες τηγανίτες

ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 10 ΜΙΚΡΕΣ ΤΗΓΑΝΙΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

250γρ. Φαρίνα «00» ΜΙΤΣΙΔΗ

250ml πλήρες γάλα

1 αυγό

1 κουταλιά μπέικιν πάουντερ

2 κουταλιές φυτικό λάδι

μια πρέζα κανέλα

½ κουταλάκι απόσταγμα βανίλιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μεγάλο μπολ, αναμιγνύετε το αλεύρι, την κανέλα και το μπέικιν πάουντερ.

Σε ένα άλλο μπολ, χτυπάτε μαζί το γάλα, το αυγό, τη βανίλια και το φυτικό λάδι. Ρίχνετε τα υγρά υλικά μέσα στο μπολ με το αλεύρι και ανακατεύετε απαλά μέχρι να αναμειχθούν καλά όλα τα υλικά. Μην ανησυχείτε εάν το μίγμα σας έχει σβώλους.

Αφήνετε το μίγμα να φουσκώσει για 20 λεπτά περίπου.

Σε ένα ζεστό τηγάνι, βάζετε 2 κουταλιές μίγμα και σχηματίζετε τις τηγανίτες με το κουτάλι.

Αφήνετε την κάθε τηγανίτα να ψηθεί για 1 λεπτό και μετά τη γυρίζετε από την άλλη πλευρά.

Οι τηγανίτες σας είναι έτοιμες όταν αποκτήσουν ένα καφέ-χρυσό χρώμα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Προσθέστε ανάμικτα μούρα για extra
γλυκινή νοστιμιά Όλα τα μούρα και
ιδιαίτερα τα μύρτιλα (blueberries) είναι
γεμάτα με αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και
ινοστοιχεία!

NUTRITIONIST'S TIP
Add mixed berries for extra healthy
deliciousness! All berries and most of all
blueberries are loaded with antioxidants
and micronutrients!

Fluffy American pancakes

MAKES ABOUT 10 SMALL PANCAKES

INGREDIENTS

250g Mitsides Plain Flour

250ml whole milk

1 egg

1 Tbsp baking powder

2 Tbsp vegetable oil

pinch of cinnamon

½ tsp vanilla extract

METHOD

In a large bowl, combine the flour, cinnamon and baking powder. In another bowl, whisk together the milk, egg, vanilla extract and vegetable oil. Pour the wet ingredients in the bowl with the flour and mix gently until everything has blended together. It's ok if your mixture is lumpy. Let the batter sit for about 20 minutes.

In a hot frying pan, add 2 tablespoons of batter and shape with the spoon. Let each pancake cook for 1 minute and then flip it over. The colour of your pancakes should be golden brown.





Αυγά σκραμπλ με ντομάτα και βασιλικό

ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

2 αυγά
2 κουταλιές πλήρες γάλα
¼ κουταλάκι βιολογική
σκόνη λαχανικών (χαμηλή σε αλάτι)
1 ντομάτα ξεφλουδισμένη,
χωρίς σπόρια, κομμένη σε μικρούς κύβους
2 φύλλα βασιλικού ψιλοκομμένα
1 κουταλάκι κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κουταλάκι ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ, χτυπάτε τα αυγά μαζί με το γάλα. Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο, προσθέστε το κρεμμύδι, τις ψιλοκομμένες ντομάτες, το βασιλικό και τη σκόνη λαχανικών και ανακατεύετε. Μαγειρεύετε για μερικά λεπτά μέχρι να ψηθούν οι ντομάτες.

Χαμηλώνετε τη φωτιά και προσθέτετε το μίγμα αυγών.

Με ένα ξύλινο κουτάλι, συνεχίζετε να ανακατεύετε μέχρι να ψηθούν καλά τα αυγά.

Μπορείτε να προσθέσετε λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι αν αρέσει στο παιδάκι σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Τα αυγά είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και βιταμίνης B12. Συνιστάται ένα αυγό την ημέρα μέχρι την ηλικία των 3 ετών. Οι ντομάτες είναι γεμάτες με αντιοξειδωτικά που προστατεύουν την υγεία μας.

NUTRITIONIST'S TIP

Eggs are an excellent source of protein and vitamin B12. One egg a day is recommended until the age of 3. Tomatoes are loaded with healthy protective antioxidants.

Scrambled eggs with tomato and basil

MAKES 2 PORTIONS

INGREDIENTS

2 eggs
2 Tbsp whole milk
¼ tsp organic low-salt vegetable powder
1 tomato, peeled, deseeded
and cut in small cubes
2 basil leaves, chopped
1 tsp onion, chopped
1 tsp olive oil

METHOD

In a bowl, beat the eggs together with the milk. In a frying pan, heat the olive oil, add the onion, chopped tomatoes, basil and vegetable powder and mix. Cook for a few minutes until tomatoes are cooked. Lower heat and add the egg mixture. With a wooden spoon, keep stirring until eggs are well cooked. You can add some freshly grated pepper if your baby likes it.

SUPER
FOOD



Ομελέτα με τυρί cottage και μανιτάρια

ΓΙΑ 1 ΟΜΕΛΕΤΑ

ΥΛΙΚΑ

1 αυγό
1 κουταλιά πλήρες γάλα
1 κουταλιά τυρί cottage
1 κουταλιά πράσα ψιλοκομμένα
1-2 μανιτάρια καθαρισμένα και ψιλοκομμένα
1 κουταλάκι ελαιόλαδο
¼ κουταλάκι βιολογική σκόνη λαχανικών
(χαμηλή σε αλάτι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μικρό μπολ, χτυπάτε τα αυγά μαζί με το γάλα.
Σε ένα τηγάνι, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε ελαφρά τα πράσα μαζί με τα μανιτάρια. Προσθέτετε τη σκόνη λαχανικών και ανακατεύετε.

Όταν το υγρό εξατμιστεί από το τηγάνι, προσθέτετε το μίγμα αυγών και αφήνετε τα αυγά να ψηθούν για 1-2 λεπτά, σχηματίζοντας μια ομελέτα.

Απλώνετε το τυρί στο μισό κομμάτι του στρογγυλού μίγματος. Με μια επίπεδη σπάτουλα σπώνετε προσεκτικά το άλλο μισό της ομελέτας και το αναποδογυρίζετε για να καλύψετε την πλευρά με το τυρί. Μαγειρεύετε για 1 ακόμα λεπτό και μετά, χρησιμοποιώντας τη σπάτουλα, αναποδογυρίζετε την ομελέτα από την άλλη πλευρά.

Βεβαιωθείτε ότι το αυγό είναι καλά ψημένο πριν να σερβίρετε.



SUPER
FOOD

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Να αναμιγνύαμε πάντα τον κρόκο του αυγού στην ομελέτα του παιδιού σας! Οι κρόκοι των αυγών παρέχουν βασικές θρεπτικές ουσίες, σημαντικές για την εξέλιξη του εγκεφάλου, καθώς είναι πλούσιοι σε χολίνη, καλή χοληστερόλη και σίδηρο.

NUTRITIONIST'S TIP
Always include the egg yolk in your baby's omelet! Egg yolks supply essential nutrients that are important for the development of the brain, as they are rich in choline, good cholesterol and iron.

Omelet with cottage cheese and mushrooms

MAKES 1 OMELET

INGREDIENTS

1 egg
1 Tbsp whole milk
1 Tbsp cottage cheese
1 Tbsp leeks, finely chopped
1-2 mushrooms, cleaned and chopped
1 tsp olive oil
¼ tsp organic low-salt vegetable powder

METHOD

In a small bowl beat the eggs together with the milk. In a frying pan, heat the olive oil and lightly sauté the leeks with the mushrooms.

Add the vegetable powder and mix. When the liquid has evaporated from the pan, add the egg mixture and let the eggs cook for 1-2 minutes, forming an omelet. Spread the cottage cheese on one half of the round mixture.

With a flat spatula gently lift the other half of the omelet and flip it over to cover the side with the cottage cheese. Cook for 1 more minute and then using the spatula flip the omelet over to the other side.

Make sure that the egg is well cooked before serving.





«Ανοικτή Κολοκυθόπιτα»: Πουργούρι με κολοκύθα, σταφίδες και αναρή

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

100γρ. Ψιλό Πουργούρι ΜΙΤΣΙΔΗ (κόκκινη συσκευασία)
100γρ. κολοκύθα, κομμένη σε μικρούς κύβους
2 κουταλιές σταφίδες, ψιλοκομμένες
½ κουταλάκι κανέλα
½ κουταλάκι αλεσμένο γαρίφαλο
1 κουταλιά ελαιόλαδο
20γρ. ανάλατη αναρή, κομμένη σε κύβους
Λίγο μέλι (προαιρετικά)

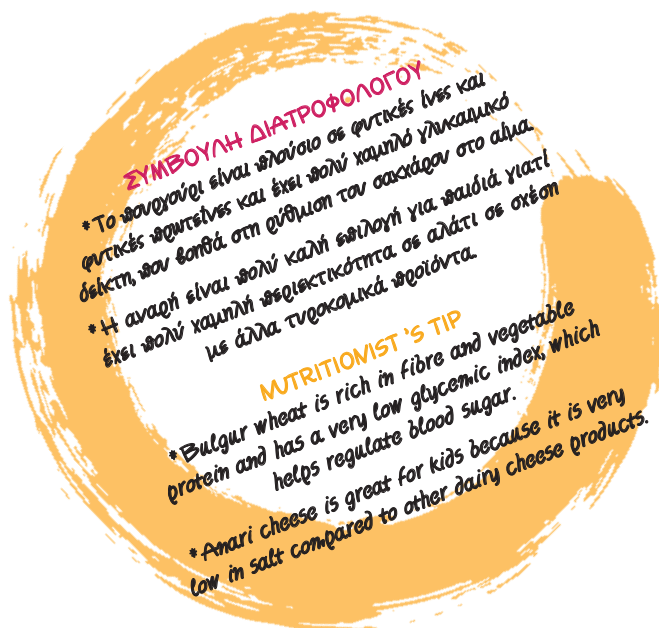
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Σε ένα ταψί στο οποίο έχετε στρώσει λαδόκολλα, τοποθετείτε την κολοκύθα και ψήνετε στο φούρνο για περίπου 15 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, σε ένα μπολ ανακατεύετε όλα τα υλικά εκτός από την αναρή και το μέλι (αν θα χρησιμοποιήσετε). Σε μια κατσαρόλα, βράζετε 300 ml νερό και προσθέτετε το μίγμα με το πουργούρι και την ψημένη κολοκύθα.

Μαγειρεύετε μέχρι να ψηθεί το πουργούρι, προσθέτοντας περισσότερο νερό εάν χρειαστεί. Όταν είναι έτοιμο, σερβίρετε σε μπολ και γαρνίρετε με αναρή!

Σημείωση: Σε αυτή τη συνταγή οι σταφίδες χρησιμοποιούνται ως γλυκαντική ύλη αλλά εάν το παιδί σας προτιμά μια πιο γλυκιά γεύση, προσθέστε λίγο μέλι από πάνω. Να έχετε υπόψη σας ότι το μέλι δεν συνιστάται για παιδιά κάτω του ενός έτους.



“Open Kolokithopita”: Bulgur with pumpkin, raisins and anari cheese

MAKES 4 PORTIONS

INGREDIENTS

100g Mitsides Fine Bulgur (red pack)
100g pumpkin, cut in small cubes
2 Tbsp raisins, finely chopped
½ tsp cinnamon
½ tsp ground cloves
1 Tbsp olive oil
20g unsalted anari cheese, cut in cubes
A drop of honey (optional)

METHOD

Preheat the oven to 180°C. On a baking tray lined with parchment paper, place the pumpkin and bake in the oven for about 15 minutes.

Meanwhile, in a bowl mix all ingredients except the anari and honey (if using). In a saucepan, boil 300ml water and add the bulgur mixture and cooked pumpkin. Cook until the bulgur has been cooked, adding more water if needed. When it is ready, serve in bowls and top with anari!

Note: The raisins already serve as a sweetener in this recipe but if your child prefers a sweeter taste you can add a drop of honey on top. Have in mind that honey is not recommended for children under the age of 1.



Muffins ολικής αλέσεως με αυγό

ΓΙΑ 8 MUFFINS

ΥΛΙΚΑ

8 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως (χωρίς την κόρα)
2 αυγά
8 κουταλάκια τυρί τσένταρ τριμμένο
4 ντοματίνια, κομμένα σε φέτες ή ψιλοκομμένα
4 κουταλάκια καλαμπόκι
4-5 κουταλιές πλήρες γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Αλείψετε ελαφρά ένα ταψί για muffin με λίγο ελαιόλαδο ή βούτυρο. Ανοίγετε την κάθε φέτα του ψωμιού με έναν πλάστη και την κόβετε στη μέση ώστε να έχετε 2 λωρίδες ψωμιού ανά muffin.

Τοποθετείτε μία λωρίδα στη θήκη για muffin και την άλλη λωρίδα από πάνω δημιουργώντας σχήμα σταυρού. Σε ένα μπολ, χτυπάτε τα αυγά με το γάλα.

Μοιράζετε το μίγμα στα φορμάκια muffin όπου έχετε τοποθετήσει το ψωμί.

Για το κάθε muffin προσθέστε 1 κουταλάκι τυρί τσένταρ, ½ ντοματίνι και ½ κουταλάκι καλαμπόκι.

Ψήνετε στο φούρνο για περίπου 30 λεπτά, μέχρι να ψηθεί εντελώς το αυγό και η επιφάνεια να ροδίσει.

Απολαύστε τα αμέσως ή διατηρήστε τα στο ψυγείο μέχρι και 2 μέρες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Τα αυγά αποτελούν μια εξαιρετική πηγή Βιταμίνης D που είναι σημαντική για την υγεία των οστών των παιδιών που εξελκονται στην ανώριτη ηλικία. Εάν το παιδί σας δεν αγαπά τα αυγά, αυτός είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να τα εισάγετε «κρυφά» στη διατροφή του για υγιεινότες γευσιτεχνίες.

NUTRITIONIST'S TIP

Eggs are an excellent source of Vitamin D, which is important for bone health in children. If your child is not an egg lover this is a great way to sneak it in for added protein.

Whole wheat egg muffins

MAKES 8 MUFFINS

INGREDIENTS

8 Slices whole wheat bread (crust removed)
2 eggs
8 tsp cheddar cheese, grated
4 cherry tomatoes, sliced or chopped
4 tsp sweet corn
4-5 Tbsp whole milk

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Lightly grease a muffin baking tray with some olive oil or butter. Flatten each slice of bread with a rolling pin and cut in half so that you have 2 strips of bread per muffin.

Place one strip in the muffin cup and the other on top creating a cross shape. In a bowl, beat the egg with the milk. Divide the mixture in the muffin cups (filling the bread cups).

For each muffin add 1 teaspoon cheddar cheese, ½ cherry tomato pieces and ½ teaspoon sweet corn. Bake in the oven for about 30 minutes, until egg is completely cooked and surface has turned golden.

Enjoy or keep in the fridge for up to 2 days.

Egg
muffins ♡





Μπιφτεκάκια από φασόλια και αβοκάντο

ΓΙΑ 6 ΜΠΙΦΤΕΚΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. άσπρα φασόλια, μαγειρεμένα και στραγγισμένα
 - ½ ώριμο αβοκάντο λιωμένο
 - 1 κουταλιά κόκκινο κρεμμύδι καλά φιλοκομμένο
 - ½ κουταλάκι σκόρδο φιλοκομμένο
 - 2 κουταλάκια φύλλα βασιλικού φιλοκομμένα
 - 1 κουταλάκι βιολογική σκόνη λαχανικών (χαμηλή σε αλάτι)
 - 2 κουταλιές φρυγανιά τριμμένη
 - 1 κουταλιά ελαιόλαδο
- για πρέζα πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Σε ένα μικρό ρηχό τηγάνι, ζεσταίνετε 3-4 κουταλιές νερό και προσθέτετε το κρεμμύδι. Σοτάρετε μέχρι να μαλακώσει και το αφήνετε κατά μέρος για να κρυώσει.

Σε ένα μεγάλο μπολ, λιώνετε τα μαγειρεμένα φασόλια με ένα πιρούνι. Τα κάνετε πουρέ ώστε το μίγμα να είναι λίγο οβολιασμένο και όχι υπερβολικά λείο. Προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά μαζί με το κρεμμύδι μέσα στο μπολ. Σχηματίζετε μπιφτεκία και τα τοποθετείτε σε ένα ταψί ψησίματος στο οποίο έχετε στρώσει λαδόκολλα. Ψήνετε για 20 λεπτά περίπου, αναποδογυρίζοντάς τα όταν θα έχουν μισοψηθεί.

Τα μπιφτεκία θα είναι αρκετά μαλακά επομένως προσέξτε να μη σπάσουν καθώς θα τα γυρίζετε.

- * Για συνοδευτικό, μπορείτε να φτιάξετε «μπαστουνάκια» γλυκοπατάτας ή μπρόκολο στον ατμό.
- * Είναι πανεύκολο να φτιάξετε σπιτική τριμμένη φρυγανιά. Πάρτε μερικές φέτες ψωμί. Φρυγανίστε τις φέτες και αφήστε τις να κρυώσουν εντελώς. Κόψτε τις κομμάτια και θρυμματίστε τις μέχρι η φρυγανιά να αποκτήσει την υφή που προτιμάτε!



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Τα φασόλια είναι ο βασιλιάς των οσπρίων! Σε σύγκριση με άλλα όσπρια, έχουν τα υψηλότερα επίπεδα σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και φολικό οξύ. 100gr. φασόλια καλύπτουν το 50% της συνιστώμενης ημερησίας πρόσληψης φυτικών ινών ενός παιδιού!

NUTRITIONIST'S TIP
White beans are the king of pulses! Compared to other pulses, they have the highest levels of protein, fibre and folic acid. 100g of white beans covers 50% of a child's recommended daily intake of dietary fibre.

White bean and avocado burgers

MAKES 6 BURGERS

INGREDIENTS

- 1 cup white beans, cooked and drained
- ½ ripe avocado, mashed
- 1Tbsp red onion, finely chopped
- ½ tsp garlic, minced
- 2 tsp basil leaves, finely chopped
- 1 tsp organic low-salt vegetable powder
- 2 Tbsp breadcrumbs
- 1 Tbsp Olive oil
- Pinch of ground pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C. In a small skillet, heat 3-4 tablespoons of water and add the onion. Cook until it has softened and set aside to cool. In a large bowl, mash the cooked beans with a fork. You want the mash to be a little lumpy and not too smooth. Add all other ingredients including the onion to the bowl. Form patties and place on a baking tray with parchment paper. Bake for about 20 minutes, flipping once half way through. The burgers will be quite soft so be careful not to break them when flipping them over.

- * As a side dish, you can make baked sweet potato sticks or steamed broccoli.
- * Homemade breadcrumbs are so easy to make. Take some slices of bread. Toast and let them cool completely. Cut in pieces and blend to the consistency you like your breadcrumbs to have!



Φακές με κινόα, κολοκυθάκι και καρότο

ΓΙΑ 6-8 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

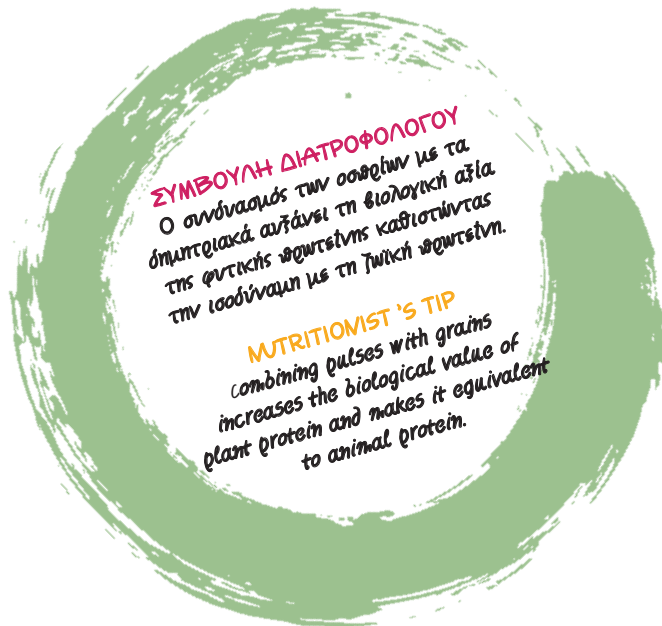
1 φλ. ψιλές φακές
½ φλ. άσπρη κινόα
1 μεγάλο κολοκυθάκι τριμμένο
1 καρότο μετρίου μεγέθους τριμμένο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κουταλάκι βιολογική σκόνη λαχανικών (χαμηλή σε αλάτι)
λίγο χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεκινάτε πλένοντας καλά την κινόα για να αφαιρέσετε το φυσικό εξωτερικό της στρώμα (που ονομάζεται σαπωνίνη), το οποίο της προσδίδει μια πικρή ή σαπουνώδη γεύση. Τοποθετείτε τις φακές σε μια κατσαρόλα και προσθέτετε 3 φλιτζάνια κρύο νερό και τη σκόνη λαχανικών. Βράζετε, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια και μαγειρεύετε για 30 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια, προσθέτετε το κρεμμύδι, το κολοκυθάκι και το καρότο και μαγειρεύετε για άλλα 15-20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι φακές.

Εν τω μεταξύ, σε ξεχωριστή κατσαρόλα, βράζετε 1½ φλιτζάνι νερό και προσθέτετε την κινόα. Βάζετε λίγο χυμό λεμονιού και μαγειρεύετε για περίπου 15 λεπτά μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό.

Όταν είναι έτοιμες οι φακές, προσθέτετε την κινόα και ανακατεύετε καλά.



Lentils with quinoa, zucchini and carrot

MAKES 6-8 PORTIONS

INGREDIENTS

1 cup fine lentils
½ cup white quinoa
1 large zucchini, grated
1 medium sized carrot, grated
1 onion, finely chopped
1 tsp organic low-salt vegetable powder
Squeeze of lemon

METHOD

Start by washing the quinoa to rinse its natural coating, called saponin, which can make it taste bitter or soapy. Put the lentils in a saucepan and add 3 cups of cold water and the vegetable powder. Bring to the boil, lower heat to medium and cook for about 30 minutes. Then add the onion, zucchini and carrot and cook for another 15-20 minutes, until lentils are soft.

Meanwhile, in a separate saucepan boil 1 ½ cups water and add the quinoa. Add a squeeze of lemon and cook for about 15 minutes until all water is absorbed.

When everything else is ready, add the quinoa to the lentils and mix well.

SUPER
FOOD







Πουρέ καρότου με ρεβίθια

ΓΙΑ 1 ΜΕΡΙΔΑ

ΥΛΙΚΑ

- 2 καρότα μετρίου μεγέθους
- 2 κουταλιές ρεβίθια μαγειρεμένα
- 1 κουταλιά κόκκινο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά φρέσκο κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- μια πρέζα κύμινο
- 1 κουταλιά βιολογική σκόνη λαχανικών (χαμηλή σε αλάτι)
- 1 κουταλάκι βούτυρο ανάλατο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μικρή κατσαρόλα, βράζετε λίγο νερό μαζί με ½ κουταλιά σκόνη λαχανικών. Ψιλοκόβετε τα καρότα σε κομμάτια 2 εκατοστών, τα βάζετε στην κατσαρόλα και τα αφήνετε μέχρι να μαγειρευτούν. Τα στραγγίζετε, προσθέτετε το βούτυρο και τα λιώνετε. Εν τω μεταξύ, σε ένα μικρό τηγάνι ρίχνετε 3 κουταλιές νερό και όταν ζεσταθεί προσθέτετε το κρεμμύδι. Μαγειρεύετε μέχρι να μαλακώσει το κρεμμύδι και βάζετε το σκόρδο. Ίσως σε αυτό το σημείο, να χρειαστεί να βάλετε λίγο περισσότερο νερό στο τηγάνι. Όταν το σκόρδο αρχίσει να αφήνει το άρωμά του, προσθέτετε την υπόλοιπη σκόνη λαχανικών, το κύμινο, τα ρεβίθια και τον κόλιανδρο. Μαγειρεύετε για 2-3 λεπτά. Σερβίρετε τον πουρέ καρότου σε ένα βαθύ πιάτο μαζί με τα ρεβίθια.

* Εάν το παιδί σας είναι πολύ μικρό για να μασήσει ολόκληρα ρεβίθια, μπορείτε να τα λιώσετε με ένα πιρούνι και να τα ανακατέψετε με τα καρότα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Τα ρεβίθια είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, φυλικό οξύ, μαγγάνιο, φενόλνγκες και ασβέστιο που βοηθούν στην υγεία των οστών, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βελτιώνουν τη συγκέντρωση.

NUTRITIONIST'S TIP
Chickpeas are rich in protein, folic acid, manganese, zinc and calcium that help bone health, strengthen the immune system and improve concentration.

Carrot puree with chickpeas

MAKES 1 PORTION

INGREDIENTS

- 2 medium sized carrots
- 2 Tbsp chickpeas, cooked
- 1 Tbsp red onion, chopped
- 1 tsp garlic, minced
- 1 Tbsp fresh coriander, chopped
- A pinch of cumin
- 1 Tbsp organic low-salt vegetable powder
- 1 tsp unsalted butter

METHOD

In a small saucepan boil some water together with ½ tablespoon of vegetable powder. Chop the carrots in 2 cm pieces and boil them until well cooked. Drain, add the butter and mash. Meanwhile, in a small frying pan add 3 tablespoons of water and when hot add the onion. Cook until the onion has softened and add the garlic. You might need to add a little more water at this point. When the garlic starts to release its fragrance, add the remaining vegetable powder, the cumin, the chickpeas and the coriander. Cook for a couple of minutes. Serve the carrot puree in a deep dish and top with the chickpeas.

* If your child is too young to chew whole chickpeas you can mash them with a fork and mix with the carrots.



Κοχυλάκια με πέστο από ρόκα

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

250γρ. μακαρόνια Κοχύλια Μικρά ΜΙΤΣΙΔΗ
1 κουταλάκι βιολογική σκόνη λαχανικών (χαμηλή σε αλάτι)
1 φλ. φύλλα ρόκας χοντροκομμένα
¼ φλ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
2 κουταλιές τυρί παρμεζάνα
½ κουταλάκι σκόρδο ψιλοκομμένο
1 κουταλιά χυμό λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαγειρεύετε τα ζυμαρικά σε άφθονο ζεστό νερό στο οποίο διαλύετε τη σκόνη λαχανικών. Εν τω μεταξύ, προσθέτετε τα υπόλοιπα υλικά στο μπλέντερ και τα αλέθετε μέχρι να δημιουργηθεί ένα ρευστό πέστο. Όταν τα ζυμαρικά είναι έτοιμα, τα σερβίρετε σε μπολ και προσθέτετε 1 κουταλιά πέστο.

Ανακατεύετε και προσθέτετε, εάν θέλετε, περισσότερη παρμεζάνα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Οι υδατάνθρακες πρέπει να αποτελούν περίπου το 45-65% της ημερήσιας διατροφής του παιδιού σας. Το νωτό, το ρύζι και τα ζυμαρικά είναι η κύρια πηγή ενέργειας του σώματος και επίσης παρέχουν βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και ίνες. Μια μερίδα ζυμαρικών παρέχει περίπου το 1/3 των ημερήσιων αναγκών πρωτεΐνης ενός μικρού παιδιού.

NUTRITIONIST'S TIP
Carbohydrates should make up about 45-65 per cent of your child's daily diet. Bread, rice and pasta are the body's main source of energy and also provide vitamins, minerals and fibre. One serving of pasta contains around 1/3 of a toddler's daily protein needs.



Conchigliette with rocket pesto

MAKES 4 PORTIONS

INGREDIENTS

250g Mitsides Conchigliette pasta
1 tsp organic low-salt vegetable powder
1 packed cup rocket leaves, coarsely chopped
¼ cup extra virgin olive oil
2 Tbsp parmesan cheese
½ tsp garlic, minced
1 Tbsp lemon juice

METHOD

Cook the pasta in plenty of boiling water together with the vegetable powder.

Meanwhile, add remaining ingredients in a food processor and pulse until a runny pesto is formed.

When the pasta is cooked, serve in bowls and add 1 tbsp of pesto in each bowl.

Mix and add some more grated parmesan if you like.

Pasta Fun με κρέμα αβοκάντο

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

250γρ. "Pasta Fun" ζωάκια ΜΙΤΣΙΔΗ
1 κουταλάκι βιολογική σκόνη λαχανικών (χαμηλή σε αλάτι)
1 ώριμο αβοκάντο λιωμένο
1 κουταλάκι φύλλα βασιλικού, ψιλοκομμένα
1 κουταλάκι σκόρδο ψιλοκομμένο
2 κουταλιές ελαιόλαδο
1 κουταλιά χυμό λεμονιού
10 ντοματίνια κομμένα σε φέτες
3-4 κουταλιές καλαμπόκι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαγειρεύετε τα ζυμαρικά σε άφθονο βραστό νερό, στο οποίο διαλύετε τη σκόνη λαχανικών. Εν τω μεταξύ, σε ένα μπλέντερ αλέθετε το αβοκάντο, το βασιλικό, το σκόρδο, το ελαιόλαδο και το χυμό λεμονιού μέχρι να δημιουργηθεί ένα κρεμώδες μίγμα.

Όταν ψηθούν τα μακαρόνια, τα σουρώνετε και τα ανακατεύετε με την κρέμα αβοκάντο. Προσθέτετε το καλαμπόκι και τα ντοματίνια και ανακατεύετε καλά. Σερβίρετε σε μπολ.

Pasta Fun with creamy avocado

MAKES 4 PORTIONS

INGREDIENTS

250g Mitsides Pasta Fun "Animals"
1 tsp organic low-salt vegetable powder
1 ripe avocado, mashed
1 tsp basil leaves, finely chopped
1 tsp garlic, minced
2 Tbsp olive oil
1 Tbsp lemon juice
10 cherry tomatoes, sliced
3-4 Tbsp sweet corn

METHOD

Cook the pasta in plenty of boiling water together with the vegetable powder.

Meanwhile, in a food processor add the avocado, basil, garlic, olive oil and lemon juice and pulse until a creamy mixture is formed.

Drain the pasta when ready and mix with the avocado cream. Add the sweet corn and cherry tomatoes and mix again. Serve in bowls.



SUPER FOOD

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Χρησιμοποιήστε τη «δύναμη των ζυμαρικών» για να προσθέσετε ποικιλία υγιεινών τροφών στα γεύματά του παιδιού σας. Τα αβοκάντο είναι μια πλούσια πηγή θρεπτικής τροφής που περιέχει σχεδόν 20 βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Τα αβοκάντο βοηθούν στην εξέλιξη του εγκεφάλου, στην πρόληψη μολύνσεων και στη μείωση των φλεγμονών.

NUTRITIONIST'S TIP

Use the "power of pasta" to introduce a variety of healthy foods in your child's meals. Avocados are a naturally nutrient-dense food and contain nearly 20 vitamins and minerals. Avocados help in brain development, prevent infections and reduce inflammation.



Ζυμαρικά με πέστο από μπιζέλια, μπρόκολο και σπανάκι

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

250γρ. Αστεράκια ΜΙΤΣΙΔΗ

½ φλ. μπιζέλια

1 φλ. μπρόκολο

1 φλ. φύλλα σπανάκι

4-5 φύλλα βασιλικού

1 σκελίδα σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Τυλίγετε το σκόρδο σε αλουμινόχαρτο και ψήνετε στο φούρνο για 25 λεπτά περίπου. Αυτό θα κάνει το σκόρδο να αποκτήσει μια πιο γλυκιά και ήπια γεύση. Όταν το σκόρδο ψηθεί, το λιώνετε με ένα πιρούνι.

Εν τω μεταξύ, βράζετε τα ζυμαρικά σε άφθονο ζεστό νερό ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας.

Μαγειρεύετε το μπρόκολο, τα μπιζέλια και το σπανάκι στον ατμό ή τα βράζετε σε νερό για μερικά λεπτά.

Αφού μαγειρευτούν, τα αλέθετε με το βασιλικό, το σκόρδο και 3-4 κουταλιές νερό από τα ζυμαρικά μέχρι να έχετε ένα κρεμώδες μίγμα. Σουρώνετε τα ζυμαρικά, τα αναμιγνύετε με το μίγμα και σερβίρετε σε μπολ.

Γαρνίρετε με ένα κουταλάκι γιαούρτι.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Τα μπιζέλια έχουν τα πιο υψηλά επίπεδα πρωτεΐνης από όλα τα λαχανικά. Τα λαχανικά με σκουρόχρωμα φύλλα όπως μπρόκολο και σπανάκι, σε συνδυασμό με τα ζυμαρικά, βοηθούν στην ισορροπία των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα.

NUTRITIONIST'S TIP
Peas have the highest levels of protein among all vegetables. Dark leafy vegetables like broccoli and spinach combined with pasta help balance blood sugar levels.

Pasta with peas, broccoli and spinach pesto

MAKES 4 PORTIONS

INGREDIENTS

250g Mitsides Stelling (little stars)

½ cup peas

1 cup broccoli

1 packed cup of spinach leaves

4-5 basil leaves, chopped

1 garlic clove

METHOD

Preheat the oven 180°C. Wrap the garlic clove in foil and roast in the oven for about 25 minutes. This will make the garlic taste sweeter and milder. When the garlic is roasted, mince it with a fork. Meanwhile, cook the pasta in plenty of boiling water following pack instructions. Steam or boil the broccoli, peas and spinach for a few minutes. When they are cooked through, blend them together with the basil and garlic and 3-4 tablespoons of the pasta water. You should have a creamy mixture. Drain the pasta, mix with the creamy mixture and serve in bowls and top with a spoon of yogurt.

SUPER
FOOD







Σιγομαγειρεμένο κοτόπουλο με Χωριάτικα Μακαρόνια

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. Χωριάτικα Μακαρόνια ΜΙΤΣΙΔΗ
1 στήθος κοτόπουλου
2 μπούτια κοτόπουλο (με το δέρμα)
1 μεγάλο καρότο τριμμένο
2 γαρίφαλα
1 κουταλάκι αποξηραμένη μέντα
χαλλούμι τριμμένο για το γαρνίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το κοτόπουλο σε μια μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο νερό και προσθέτετε τα γαρίφαλα. Όταν βράσει το νερό, χαμηλώνετε τη φωτιά και βράζετε το κοτόπουλο για 1 ώρα μέχρι να ψηθεί. Αφαιρείτε τον αφρό που δημιουργείται με ένα κουτάλι. Όταν το κοτόπουλο είναι έτοιμο, το βγάζετε από την κατσαρόλα και το αφήνετε στην άκρη, καλυμμένο με αλουμινόχαρτο.

Σουρώνετε το ζωμό του κοτόπουλου και μεταφέρετε τον καθαρό ζωμό σε άλλη κατσαρόλα. Βράζετε το ζωμό και προσθέτετε τα χωριάτικα μακαρόνια. Πέντε λεπτά πριν να είναι έτοιμα τα μακαρόνια, προσθέτετε το καρότο. Καθώς μαγειρεύετε τα μακαρόνια, βάζετε το κοτόπουλο σε ένα ξύλο κοπής, αφαιρείτε το δέρμα από τα μπούτια και τεμαχίζετε το κρέας με πιρούνι. Το αποτέλεσμα θα είναι κομματάκια από «τριμμένο» κοτόπουλο. Όταν τα μακαρόνια είναι έτοιμα τα βάζετε σε μπολάκια με τρυπητή κουτάλα, προσθέτετε το κοτόπουλο, μέντα και χαλλούμι και ανακατεύετε καλά.

*Εάν προτιμάτε, μπορείτε να αλέσετε το κρέας του κοτόπουλου στο μπλέντερ.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Όταν αγοράζετε κοτόπουλο, να επιλέξετε βιολογικό και ελευθέρως βοσκής. Τα κοτόπουλα ελευθέρως βοσκής εκτρέφονται σε ένα πιο υγιεινό περιβάλλον που αντικατοπτρίζεται στην ποιότητα του κρέατος και των αυγών της κότας.

NUTRITIONIST'S TIP
When buying chicken, opt for organic and free-range. Free-range chickens are exposed to a healthier lifestyle which reflects on the quality of the chicken's meat and eggs.

Slow cooked chicken with village macaroni

MAKES 4 PORTIONS

INGREDIENTS

200g Mitsides Village macaroni
1 chicken breast
2 chicken thighs, skin on
1 large carrot, grated
2 cloves
1 tsp dry mint
Grated halloumi cheese for garnishing

METHOD

Put the chicken in a large saucepan with plenty of water and the cloves. Bring the water to a boil and then reduce heat to low and let the chicken cook for about an hour. You will see some foam forming which you can remove with a spoon. When the chicken is ready and cooked throughout, remove it from the saucepan and set aside, covered with foil. Drain the chicken stock and transfer the clear stock in another saucepan. Bring it to a boil and add the pasta. Five minutes before the pasta is ready, add the grated carrot. While the pasta is cooking, put the chicken on a cutting board, remove the skin from the thighs and start flaking the meat with a fork. You will end up with pieces of "grated" looking chicken. When the pasta is cooked, serve it in bowls using a slotted spoon. Top with the chicken, mint and halloumi cheese and mix well.

*If you prefer, you can blend the chicken meat in a food processor.

Μακαρόνια μπολονέζ

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

200γρ. Μικρά Κοχύλια ΜΙΤΣΙΔΗ
150γρ. κιμά από μοσχάρι ή κοτόπουλο
1 κουταλιά ηλιέλαιο
1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
1 κουταλιά πράσο ψιλοκομμένο
1 καρότο τριμμένο
1 κολοκυθάκι τριμμένο
2 ώριμες ντομάτες, ψιλοκομμένες (ή 200γρ. ψιλοκομμένες ντομάτες ΜΙΤΣΙΔΗ)
1 κουταλάκι Πάστα Ντομάτας ΜΙΤΣΙΔΗ
1 κουταλιά μαιντανό ψιλοκομμένο
100ml ζωμό λαχανικών με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το ηλιέλαιο σε ένα τηγάνι. Προσθέτετε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το πράσο, το καρότο, το κολοκυθάκι και σοτάρετε για 3 λεπτά. Προσθέτετε τον κιμά και συνεχίζετε το σοτάρισμα για λίγα λεπτά μέχρι να ροδίσει. Βάζετε τις ντομάτες, την πάστα ντομάτας, το μαιντανό και το ζωμό λαχανικών. Χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε το τηγάνι με το καπάκι του και σιγοβράζετε για 15-20 λεπτά.

Εν τω μεταξύ, μαγειρεύετε τα ζυμαρικά σε άφθονο κοχλαστό νερό ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας. Σουρώνετε τα ζυμαρικά, ανακατεύετε με τη σάλτσα μπολονέζ και σερβίρετε σε μπολ.

- * Εάν προτιμάτε, μπορείτε να πολτοποιήσετε τη σάλτσα πριν να την αναμίξετε με τα ζυμαρικά.
- * Μπορείτε να διατηρήσετε τη σάλτσα στην κατάψυξη σε ατομικά δοχεία μέχρι και ένα μήνα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Οι επεξεργασμένες ντομάτες περιέχουν 4 φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση βιοδιαθέσιμου λυκοπενίου σε σχέση με τις φρέσκες ντομάτες. Το λυκοπένιο είναι ένα από τα πιο ισχυρά αντιοξειδωτικά, το οποίο προστατεύει και ασκαθιστά τις θλάδες του σώματος και βοηθά στην όρεξη και καταπολέμηση του καρκίνου.

NUTRITIONIST'S TIP

Processed tomatoes contain 4 times the concentration of bioavailable lycopene than fresh tomatoes. Lycopene is one of the most powerful antioxidants that protect and repair body damage as well as help to prevent and fight cancer.

Pasta Bolognese

MAKES 4 PORTIONS

INGREDIENTS

200g Mitsides Conchigliette
150g minced beef or chicken
1 Tbsp sunflower oil
1 small onion, chopped
1 garlic clove, minced
1 Tbsp leek, chopped
1 carrot, grated
1 zucchini, grated
2 ripe tomatoes, chopped
(or 200g Mitsides chopped tomatoes)
1 tsp Mitsides tomato paste
1 Tbsp parsley, chopped
100ml low salt vegetable stock

METHOD

Heat the sunflower oil in a pan. Add the onion, garlic, leek, carrot and zucchini and sauté for 3 minutes. Add the minced meat and sauté for a few minutes until browned. Add the tomatoes, paste, parsley and vegetable stock. Bring to a boil, reduce the heat, cover and simmer for 15-20 minutes. Meanwhile, cook the pasta in plenty of boiling water following pack instructions. Drain pasta, mix with the Bolognese and serve in bowls.

* If you prefer you can blend the sauce before you mix with the pasta.

* You can freeze the sauce in individual containers and use within 1 month.





Κρεμώδες κριθαράκι με μανιτάρια και σπανάκι

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

½ φλ. Κριθαράκι ΜΙΤΣΙΔΗ (150 γρ.)
300ml ζωμό λαχανικών
με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι
150ml πλήρες γάλα
1 κουταλάκι ελαιόλαδο
1 κουταλιά φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κουταλιά πράσο ψιλοκομμένο
6 μανιτάρια πολύ ψιλοκομμένα
1 φλ. φρέσκο σπανάκι ψιλοκομμένο
1 κουταλάκι φύλλα ρίγανης
Τυρί παρμεζάνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κασαρόλα, προσθέτετε το ζωμό λαχανικών και το γάλα και βράζετε. Όταν κοκλάσει, βάζετε το κριθαράκι, χαμηλώνετε τη φωτιά στο μέτριο και σιγοβράζετε μέχρι να ψηθεί το κριθαράκι και να έχουν απορροφηθεί όλα τα υγρά. Εάν το κριθαράκι είναι ακόμα σκληρό όταν το δοκιμάσετε μπορείτε να προσθέσετε περισσότερο νερό ή γάλα και να το μαγειρέψετε λίγο ακόμα. Το κριθαράκι σας θα έχει κρεμώδη υφή.

Εν τω μεταξύ, ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και προσθέτετε το φρέσκο κρεμμύδι, το πράσο και τα μανιτάρια. Μαγειρεύετε σε ψηλή φωτιά για 7 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια και να βγάλουν το νερό τους. Προσθέτετε το σπανάκι και τα φύλλα ρίγανης και μαγειρεύετε για ακόμα 2 λεπτά. Βάζετε τα μανιτάρια στο κριθαράκι και ανακατεύετε καλά. Σερβίρετε σε μπολ και πασπαλίζετε με λίγο τριμμένο τυρί παρμεζάνα.



Creamy orzo with mushrooms and spinach

MAKES 4 PORTIONS

INGREDIENTS

½ cup Mitsides Orzo (150g)
300ml low salt vegetable stock
150ml whole milk
1 tsp olive oil
1 Tbsp spring onion, chopped
1 Tbsp leek, chopped
6 mushrooms, finely chopped
1 cup fresh spinach, chopped
1 tsp oregano leaves
Parmesan

METHOD

In a saucepan, add the vegetable stock and milk, and bring to a boil. Add the orzo, reduce to medium heat and simmer until the orzo is cooked and all liquids have been absorbed. If the orzo is still hard to the bite you can add more water or milk and cook further. You should have a creamy orzo.

Meanwhile, heat the oil in a pan and add the spring onion, leek and mushrooms. Cook on high heat for about 7 minutes until mushrooms are soft and have released their water. Add the spinach and oregano leaves and cook for 2 more minutes. Add the mushrooms to the orzo and mix well. Serve in bowls and sprinkle some parmesan on top.



Κριθαράκι ολικής αλέσεως με ντομάτα και τυρί

ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. κριθαράκι ολικής αλέσεως Μισοΐδης
- 1 συσκευασία (400γρ.) ψιλοκομμένες ντομάτες Μισοΐδης
- 1 φλ. πλήρες γάλα ζεστό
- 1 ½ φλ. βραστό νερό
- 1 κουταλάκι σκόνη λαχανικών χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι
- 3 κουταλιές χαλλούμι τριμμένο
- 3 κουταλιές τυρί τσένταρ ή ένταμ τριμμένο
- 1 κουταλιά φρέσκο βασιλικό ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Σε μία κατσαρόλα βάζετε τις ντομάτες, το γάλα, το νερό και τη σκόνη λαχανικών και βράζετε.

Προσθέτετε το κριθαράκι και συνεχίζετε το βράσιμο μέχρι να απορροφηθούν όλα τα υγρά. Βάζετε το τσένταρ και το βασιλικό. Ανακατεύετε μέχρι να λιώσει το τυρί.

Μεταφέρετε το κριθαράκι σε ένα ταψί και πασπαλίζετε με το χαλλούμι. Βάζετε το ταψί στο φούρνο για περίπου 10 λεπτά ή μέχρι να λιώσει το τυρί και να ροδίσει το φαγητό.

Whole Wheat Orzo with tomato and cheese

MAKES 6 PORTIONS

INGREDIENTS

- 1 cup Mitsides Whole Wheat Orzo
- 1 pack Mitsides Chopped Tomatoes 400g
- 1 cup whole milk, warm
- 1 ½ cups boiling water
- 1 tsp organic low salt vegetable powder
- 3 Tbsp halloumi cheese, grated
- 3 Tbsp cheddar or Edam cheese, grated
- 1 Tbsp fresh basil, chopped

METHOD

Preheat oven to 180°C. In a saucepan mix the chopped tomatoes, milk, water and vegetable powder and bring to a boil. Add orzo and cook until all liquids have been absorbed.

Add cheddar cheese and basil and mix until the cheese has melted. Transfer cooked orzo to a baking dish and sprinkle with halloumi cheese.

Put the dish in the oven for about 10 minutes or until the cheese has melted and become slightly golden brown.



Κυπριακές ραβιόλες με σάλτσα από κολοκυθάκια και δυόσμο

ΓΙΑ 5-6 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ραβιόλες ΜΙΤΣΙΔΗ 375 γρ. (μπλε συσκευασία)
- 2 μεγάλα κολοκυθάκια κομμένα σε κύβους
- 2 κουταλιές φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλιά ανάλατο βούτυρο
- 3-4 κουταλιές πλήρες γάλα
- 1 κουταλιά φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαγειρεύετε τις ραβιόλες σε άφθονο κοχλαστό νερό ακολουθώντας τις οδηγίες της συσκευασίας. Εν τω μεταξύ, σε ένα μεγάλο ρηχό τηγάνι, ζεσταίνετε το βούτυρο και προσθέτετε το φρέσκο κρεμμυδάκι. Όταν το κρεμμύδι μαλακώσει, προσθέτετε τα κολοκυθάκια και μαγειρεύετε σε υψηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν και να ψηθούν. Προσθέτετε το γάλα και με ένα πιρούνι πιέζετε τα κολοκυθάκια για να δημιουργήσετε έναν κρεμώδη πολτό. Όταν οι ραβιόλες είναι έτοιμες, τις στραγγίζετε και σερβίρετε σε μπολ. Βάζετε μια κουταλιά σάλτσα και πασπαλίζετε με λίγο δυόσμο.

Cyprus Ravioles with zucchini and mint sauce

MAKES 5-6 PORTIONS

INGREDIENTS

- 1 pack Mitsides Cyprus Ravioles 375g (blue pack)
- 2 large zucchini, cut in cubes
- 2 Tbsp spring onion, finely chopped
- 1 Tbsp unsalted butter
- 3-4 Tbsp whole milk
- 1 Tbsp fresh mint, finely chopped

METHOD

Cook the ravioli in plenty of boiling water following pack instructions. Meanwhile, in a large skillet, heat the butter and add the spring onion. When the onion is soft, add the zucchini and cook on high heat until soft and cooked. Add the milk and with a fork break the zucchini to form a creamy paste.

When the ravioli are ready, drain and serve in bowls. Top with a tablespoon of sauce and sprinkle with fresh mint.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Οι κυπριακές ραβιόλες θεωρούνται
πλήρες γεύμα καθώς ο συνδυασμός
ζυμαρικών και τυριού αποτελεί
μια καλή πηγή υδατανθράκων και
πρωτεϊνών από γαλακτοκομικές τροφές.

NUTRITIONIST'S TIP
Cyprus ravioles are considered to be
a complete meal as the combination
of pasta and halloumi cheese is a
good source of carbohydrates and
dairy protein.



Πουργούρι με άσπρο ψάρι και γάλα καρύδας

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. Πουργούρι ΜΙΤΣΙΔΗ (μπλε συσκευασία)
- 1 φιλέτο μπακαλιάρου (περίπου 200 γρ.)
- 2 φλ. ζωμό ψαριού ή λαχανικών
- 1 φλ. γάλα καρύδας (σε χάρτινη συσκευασία)
- 2 κουταλάκια λάδι καρύδας
- ½ φλ. κατεψυγμένα φασολάκια, αποψυγμένα και κομμένα σε κομμάτια 1 εκατοστού

Για το μαρινάρισμα του ψαριού:

- 4 κουταλιές ταμάρ (σάλτσα σόγιας χαμηλή σε αλάτι)
- 4 κουταλιές νερό
- 1 κουταλάκι κόλιανδρου σε σκόνη
- ½ κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη
- ½ κουταλάκι σκόνη σκόρδου

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα, μαρινάρετε το ψάρι. Ανακατεύετε όλα τα υλικά για το μαρινάρισμα σε ένα μπολ και προσθέτετε το ψάρι. Γυρίζετε το ψάρι για να καλυφθεί καλά από τη μαρινάδα και το βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 45 λεπτά. Εν τω μεταξύ, για να ετοιμάσετε το πουργούρι, ζεσταίνετε το λάδι καρύδας σε μια κατσαρόλα. Όταν ζεσταθεί προσθέτετε το πουργούρι και ανακατεύετε για να λαδωθεί. Συνεχίζετε για 2-3 λεπτά μέχρι να αφήσει μια ευχάριστη μυρωδιά. Προσθέτετε τον ζωμό και το γάλα καρύδας, σκεπάζετε την κατσαρόλα και μαγειρεύετε για 10 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τα φασολάκια και ρίχνετε περισσότερο ζωμό ή νερό εάν χρειαστεί. Μαγειρεύετε για ακόμη 5 λεπτά. Ζεσταίνετε ένα μικρό τηγάνι και προσθέτετε τα φιλέτα ψαριού μαζί με 2 κουταλιές σούπας μαρινάδα. Ψήνετε την κάθε πλευρά για 2-3 λεπτά. Τοποθετείστε τα φιλέτα σε ένα πιάτο και τα κόβετε σε μικρά κομμάτια. Τα προσθέτετε στο πουργούρι και ανακατεύετε καλά. Σερβίρετε σε μπολ.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
 *Ο μπακαλιάρος είναι μια σημαντική πηγή σεληνίου, το οποίο βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην αντιμετώπιση του άσθματος.
 *Το γάλα καρύδας σε χάρτινα κουτιά (εφόσον είναι πολύ πιο υγιεινό από εκείνο σε κονσέρβες, καθώς το τεχνητό υαλοείναιο φιλτράρει τα κορεσμένα λιπαρά.

NUTRITIONIST'S TIP
 *Cod is a great source of selenium which boosts the immune system and helps fight asthma.
 *Coconut milk in carton boxes (beverage) is much healthier than the ones in cans, as these contain high levels of saturated fats.

Bulgur with white fish and coconut milk

MAKES 4 PORTIONS

INGREDIENTS

- 1 cup Mitsides Bulgur (blue pack)
- 1 cod fillet (approx. 200g)
- 2 cups fish broth or vegetable broth
- 1 cup coconut milk (in carton box)
- 2 tsp coconut oil
- ½ cup frozen green beans, defrosted and cut in 1 cm pieces

To marinate the fish:

- 4 Tbsp tamari (low sodium soya sauce)
- 4 Tbsp water
- 1 tsp coriander powder
- ½ tsp ginger powder
- ½ tsp garlic powder

METHOD

First, marinate the fish. Mix all marinade ingredients in a bowl and add the fish. Coat the fish with the marinade and keep in the fridge for at least 45 minutes. In the meantime, to prepare the bulgur, heat the coconut oil in a saucepan. When hot, add the bulgur and stir to coat with the oil. Continue for 2-3 minutes until it releases a nice fragrance. Add the stock and coconut milk, cover the pan and cook for about 10 minutes. Add the green beans, add more stock or water if needed and cook for another 5 minutes. Heat a small frying pan and add the fish fillets together with 2 teaspoons of the marinade. Cook each side for 2-3 minutes. Place the fillets on a plate and cut them in small pieces. Add them to the bulgur and mix well. Serve in bowls.





Πουργούρι

ΠΑ ΠΙΛΑΦΙ

BULGUR WHEAT

ΚΙΛΟΓΡΑΜΜΟΝ
NET WEIGHT
500g e



MITSIDES



Πουργούρι στο φούρνο με μελιτζάνες και ντομάτες

ΓΙΑ 6 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΥΛΙΚΑ

- 2 μελιτζάνες μετρίου μεγέθους
- 3-4 ώριμες ντομάτες, ψιλοκομμένες (ή 1 κονσέρβα Ψιλοκομμένες Ντομάτες ΜΙΤΣΙΔΗ 400 γρ.)
- 1 φλ. Πουργούρι ΜΙΤΣΙΔΗ (μπλε συσκευασία)
- 2 ½ φλ. ζωμό λαχανικών με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 δέσμη σπανάκι ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές πράσο ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι ξηρή μέντα
- 1 κουταλάκι ξηρή ρίγανη
- 1 κουταλάκι βιολογική σκόνη λαχανικών (χαμηλή σε αλάτι)
- 3 κουταλιές έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές μοτσαρέλα τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Ξεφλουδίζετε τις μελιτζάνες αφαιρώντας λωρίδες φλούδας κατά μήκος. Κόβετε τις μελιτζάνες σε κύβους 2 εκ. και τις τοποθετείτε σε ένα μπολ με νερό και λίγο αλάτι για 15 λεπτά. Αυτό θα βοηθήσει να φύγει η πικρή γεύση της μελιτζάνας. Τις στραγγίζετε και τις αφήνετε κατά μέρος. Σε ένα μεγάλο ρηχό τηγάνι, ζεσταίνετε 3-4 κουταλιές νερό. Προσθέτετε το κρεμμύδι και το πράσο και σοτάρετε για λίγα λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Βάζετε τις μελιτζάνες και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα 3 λεπτά. Σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτετε το ελαιόλαδο, το ζωμό λαχανικών, τη σκόνη λαχανικών, τις ντομάτες, το πουργούρι, τις μελιτζάνες, τα κρεμμύδια, τη μέντα, τη ρίγανη και το σπανάκι. Ανακατεύετε καλά και τα ρίχνετε σε ένα μεγάλο πυρίμαχο ταψί. Πασπαλίζετε με τη μοτσαρέλα και ψήνετε στο φούρνο για περίπου 35 λεπτά. Μπορείτε να προσθέσετε περισσότερο νερό στο πουργούρι εάν δείτε ότι χρειάζεται. Όταν είναι έτοιμο, το αφήνετε να κρυώσει για 15 λεπτά πριν να το σερβίρετε.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Οι μελιτζάνες είναι μια θαυμάσια πηγή φυτοθρεπτικών συστατικών, και βοηθούν στις γνωστικές δραστηριότητες και τη γενική ψυχική υγεία. Προστατεύουν το σήμα και τον εγκέφαλο του παιδιού από τοξίνες και ασθένειες και μπορούν να αυξήσουν τη ροή του αίματος στον εγκέφαλο.

NUTRITIONIST'S TIP
Eggplants are a wonderful source of phytonutrients, which are known as boosters for cognitive activity and general mental health. They can keep your baby's body and brain safe from toxins and diseases and they can increase blood flow to the brain.

Oven baked bulgur with aubergines and tomatoes

MAKES 6 PORTIONS

INGREDIENTS

- 2 medium sized aubergines
- 3-4 ripe tomatoes, chopped (or 1 can Mitsides chopped tomatoes 400g)
- 1 cup Mitsides bulgur (blue pack)
- 2 ½ cups vegetable broth
- 1 small onion, finely chopped
- 1 bunch of spinach, chopped
- 2 Tbsp leek, chopped
- 1 tsp dry mint
- 1 tsp dry oregano
- 1 tsp organic low-salt vegetable powder
- 3 Tbsp extra virgin olive oil
- 2 Tbsp mozzarella, grated

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Peel strips of the aubergine skin lengthwise leaving the aubergines with a striped effect. Cut them in 2cm cubes and place in a bowl of water with a bit of salt for 15 minutes. This will help get rid of the aubergine's bitter taste. Drain and set aside. In a large skillet, heat 3-4 tablespoons of water. Add the onion and leeks and sauté for a few minutes until softened. Add the aubergines and cook for another 3 minutes. In a large bowl, add the olive oil, vegetable broth, vegetable powder, tomatoes, bulgur, aubergines and onions, mint, oregano and spinach. Mix well and pour in a large ovenproof dish. Sprinkle with mozzarella and cook in the oven for about 35 minutes. You can add more water if you feel that the bulgur needs more. When ready, let it cool for 15 minutes before serving.

Ζουμερά μπιφτέκια

ΓΙΑ 10 ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

500γρ. κιμά από μοσχάρι ή κοτόπουλο,
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 κρόκο αυγού χτυπημένο
½ γλυκιά κόκκινη πιπεριά, χωρίς σπόρια και ψιλοκομμένη
1 καρότο μετρίου μεγέθους τριμμένο
1 μήλο ή αχλάδι τριμμένο
1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 κουταλιά ελαιόλαδο
1 κουταλάκι ταμάρι (σάλτσα σόγιας χαμηλή σε αλάτι)
1 κουταλάκι βιολογική σκόνη λαχανικών (χαμηλή σε αλάτι)
50γρ. φρυγανιά τριμμένη
Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΜΙΤΣΙΔΗ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε τη σχάρα του φούρνου. Σε μικρό τηγάνι, «σotάρετε» το κρεμμύδι και την κόκκινη πιπεριά σε δύο κουταλιές νερό μέχρι να μαλακώσουν. Σε ένα μπολ αναμιγνύετε όλα τα υλικά (το κρεμμύδι και την πιπεριά που σotάρατε, τον κιμά, το αυγό, το καρότο, το μήλο ή αχλάδι, το μαϊντανό, το ελαιόλαδο, τη σάλτσα σόγιας, τη σκόνη λαχανικών και τη φρυγανιά).

Με αλευρωμένα χέρια, πλάθετε 10 μπιφτέκια. Εάν θέλετε να βάλετε κάποια από αυτά στην κατάψυξη, τα αφίνετε κατά μέρος. Τοποθετείτε τα μπιφτέκια που θα μαγειρέψετε σε ένα ταψί ψησίματος στρωμένο με λαδόκολλα. Ψήνετε στη σχάρα για περίπου 5 λεπτά από την κάθε πλευρά ή μέχρι να ψηθούν πλήρως.

Σερβίρετε με ή χωρίς ψωμάκια μαζί με φρέσκιες ντομάτες.

* Για να καταψύξετε τα μπιφτέκια, τα βάζετε σε σειρά πάνω σε ένα ταψί με λαδόκολλα και καταψύξετε για μισή ώρα. Όταν είναι πλέον κατεψυγμένα, τυλίγετε κάθε μπιφτέκι ξεχωριστά με διαφανή μεμβράνη και τα τοποθετείτε στην κατάψυξη ξανά. Καταναλώστε τα μέσα σε ένα μήνα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Το μοσχάρι περιέχει τα πιο υψηλά επίπεδα σιδήρου βοηθώντας έτσι στην καταπολέμηση της αναιμίας. Προσθέστε λίγο χυμό λεμονιού (βιταμίνη C) στο μπιφτέκι των παιδιών σας για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου.

NUTRITIONIST'S TIP
Beef contains the highest levels of iron which helps fight anemia. Add a drop of lemon juice (vitamin C) to your child's burger to increase iron absorption.

Juicy burgers

MAKES 10 BURGERS

INGREDIENTS

500g minced beef or chicken
1 onion, finely chopped
1 egg yolk, whisked
½ sweet red pepper, deseeded and finely chopped
1 medium sized carrot grated
1 apple or pear, grated
1 Tbsp parsley, finely chopped
1 Tbsp olive oil
1 tsp low-sodium soy sauce
1 tsp organic low-salt vegetable powder
50g breadcrumbs
Mitsides All-purpose flour

METHOD

Preheat the oven grill. Sauté the onion and red pepper in 2 tablespoons of water until softened. In a mixing bowl, combine all ingredients (sautéed onion and pepper, minced meat, egg, carrot, apple or pear, parsley, olive oil, soy sauce, vegetable powder and breadcrumbs).

With floured hands, form the mixture into 10 burgers. If you will freeze some of them, set them aside and place the burgers to be cooked on a baking tray lined with parchment paper. Grill for about 5 minutes on each side or until cooked through.

Serve with or without bun and with fresh tomatoes.

* To freeze the burgers, line them up on a baking tray with parchment paper and freeze for half an hour. When frozen, wrap each burger individually with cling film and place in the freezer again for up to 1 month.





Σπιτικές μπουκιές από κοτόπουλο (Nuggets)

ΓΙΑ 15 ΜΠΟΥΚΙΕΣ (NUGGETS)

ΥΛΙΚΑ

1 στήθος κοτόπουλου χωρίς κόκαλο και δέρμα, κομμένο σε κομματάκια – μπουκιές
½ κουταλάκι βιολογική σκόνη λαχανικών (χαμηλή σε αλάτι)
1 κουταλιά ελαιόλαδο
5 κουταλιές σπιτική φρυγανιά τριμμένη*
1 κουταλιά τυρί παρμεζάνα
½ κουταλάκι ξηρή ρίγανη
½ κουταλάκι ιταλικό καρύκευμα (Italian Seasoning)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Τοποθετείτε λαδόκολλα σε ένα ταψί ψησίματος και ψεκάζετε με λίγο λάδι. Τοποθετείτε το κοτόπουλο σε ένα μπολ και το πασπαλίζετε με τη σκόνη λαχανικών και το ελαιόλαδο. Αλείφετε ομοιόμορφα το κοτόπουλο με το λάδι. Σε ένα άλλο μπολ, ανακατεύετε τη φρυγανιά, το τυρί παρμεζάνα, το ιταλικό καρύκευμα και τη ρίγανη. Παίρνετε ένα κομμάτι κοτόπουλο, το πανάρετε με τη φρυγανιά και το τοποθετείτε στο ταψί ψησίματος. Συνεχίζετε μέχρι να παναριστούν καλά όλα τα κομμάτια. Ψήνετε στο φούρνο για 10 λεπτά. Τα γυρίζετε και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα 5 λεπτά.

* Είναι πανεύκολο να φτιάξετε σπιτική τριμμένη φρυγανιά. Πάρτε μερικές φέτες ψωμί. Φρυγανίστε τις φέτες και αφήστε τις να κρυώσουν εντελώς. Κόψτε τις κομμάτια και θρυμματίστε τις μέχρι η φρυγανιά να αποκτήσει την υφή που προτιμάτε!



Homemade chicken nuggets

MAKES 15 NUGGETS

INGREDIENTS

1 skinless boneless chicken breast, cut in bite sized pieces
½ tsp organic low-salt vegetable powder
1 Tbsp olive oil
5 Tbsp homemade breadcrumbs*
1 Tbsp parmesan
½ tsp dried oregano
½ tsp Italian seasoning

METHOD

Preheat the oven to 200°C. Line a baking tray with parchment paper and spray with a bit of oil. Place the chicken in a bowl, season with the vegetable powder and olive oil. Rub the oil on the chicken so that it evenly coats it.

In another bowl mix the breadcrumbs, parmesan Italian seasoning and oregano. Take a piece of chicken, coat it with the breadcrumbs and place on the baking tray. Continue until all pieces are well coated. Bake in the oven for 10 minutes. Turn them over and cook for another 5 minutes.

* Homemade breadcrumbs are so easy to make. Take some slices of bread, toast them and let them cool completely. Cut them in pieces and blend them to the consistency that you prefer your breadcrumbs to have!



Σπιτικά fish fingers

ΓΙΑ 15 FISH FINGERS

ΥΛΙΚΑ

250γρ. φιλέτο μπακαλιάρου
½ φλ. Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΜΙΤΣΙΔΗ
2 αυγά χτυπημένα
1 κουταλάκι βιολογική σκόνη λαχανικών (χαμηλή σε αλάτι)
1 φλ. σπιτική τριμμένη φρυγανιά
Χυμό ½ λεμονιού
2 κουταλιές ελαιόλαδο
1 κουταλάκι ξύσμα λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Κόβετε τον μπακαλιάρο κατά μήκος σε λωρίδες πλάτους 2 εκ. Στη συνέχεια, κόβετε τις λωρίδες σε μπουκιές 8 εκ. Τοποθείτε το ψάρι σε ένα μπολ και προσθέτετε το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο. Ανακατεύετε και αφήνετε να μαριναριστεί για 10 λεπτά.

Τοποθετείτε το αλεύρι σε ένα ρηχό μπολ, τα χτυπημένα αυγά σε ένα άλλο μπολ και την τριμμένη φρυγανιά σε άλλο. Προσθέτετε τη σκόνη λαχανικών και το ξύσμα λεμονιού στην τριμμένη φρυγανιά και ανακατεύετε.

Τοποθετείτε λαδόκολλα σε ένα ταψί ψησίματος και αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο. Παίρνετε ένα κομμάτι ψαριού κάθε φορά, το βουτάτε μέσα στο αλεύρι, μετά στο αυγό και μετά στη φρυγανιά (ελέγχετε ότι έχουν παναριστεί ομοιόμορφα) και τις τοποθετείτε στο ταψί ψησίματος.

Ψήνετε από τη μία πλευρά για 8 λεπτά, μετά τα γυρίζετε και συνεχίζετε το ψήσιμο για άλλα 5 λεπτά μέχρι να αποκτήσουν ένα καφέ-χρυσό χρώμα.

* Για να φτιάξετε σπιτική φρυγανιά δείτε την προηγούμενη συνταγή.

* Για να καταψύξετε τα fish fingers, τα τοποθετείτε σε ένα δοχείο κατάλληλο για κατάψυξη. Τα διατηρείτε στην κατάψυξη μέχρι και ένα μήνα. Για να τα μαγειρέψετε από κατεψυγμένα, προθερμαίνετε το φούρνο στους 200°C. Τοποθετήστε τα fish fingers σε ένα ταψί ψησίματος στο οποίο έχετε στρώσει λαδόκολλα. Ψήνετε για 10-12 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.



Homemade fish fingers

MAKES 15 FISH FINGERS

INGREDIENTS

250g cod fillet
½ cup Mitsides All-purpose flour
2 eggs, beaten
1 tsp organic low-fat vegetable powder
1 cup homemade breadcrumbs
Juice of ½ lemon
2 Tbsp olive oil
1 tsp lemon zest

METHOD

Preheat the oven to 200°C. Slice the cod lengthwise in 2cm wide strips. Then cut the strips into 8 cm fingers. Place the fish in a bowl and mix with the lemon juice and olive oil. Let it marinate for 10 minutes.

Place the flour in a shallow bowl, the beaten egg in another bowl and the breadcrumbs in another. Add the vegetable powder and lemon zest to the breadcrumbs and mix.

Line a baking tray with parchment paper and grease with a bit of olive oil. Take one fish finger at a time, dip it in the flour, then in the egg and then in the breadcrumbs (making sure it is well coated each time), and place on the baking tray.

Bake on one side for 8 minutes, then flip over and cook for another 5 minutes until golden brown.

* To make homemade breadcrumbs see previous recipe.

* To freeze, place fish fingers in a freezer safe container and store for up to a month. To cook, preheat oven to 200°C. Lay fish fingers on a baking tray with parchment paper. Heat for 10-12 minutes or until heated through.





Bon
Appetit!

Μπιφτέκια σολομού και κινόα

ΓΙΑ 10 ΜΙΚΡΑ ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

2 φιλέτα σολομού, χωρίς το δέρμα
½ φλ. γλυκοπατάτα μαγειρεμένη και λιωμένη
½ φλ. κινόα μαγειρεμένη
1 κουταλιά μαϊντανό ψιλοκομμένο
2 κουταλιές φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
1 κουταλιά χυμό λεμονιού
1 κουταλιά ξύσμα λεμονιού
1 αυγό χτυπημένο
½ κουταλάκι βιολογική σκόνη λαχανικών
(χαμηλή σε αλάτι)
1 κουταλιά ελαιόλαδο
μία πρέζα μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Τοποθετείτε τα φιλέτα σολομού σε ένα πυρίμαχο ταψί. Αλείψτε το σολομό με το ελαιόλαδο, τη σκόνη λαχανικών και το πιπέρι. Καλύψτε με αλουμινόχαρτο και ψήνετε στο φούρνο για 15 λεπτά περίπου. Ο σολομός πρέπει να είναι σχεδόν μαγειρεμένος (στη μέση θα είναι νωπός). Τον αφίνετε να κρυώσει και τον τεμαχίζετε με ένα πιρούνι.

Σε ένα μεγάλο μπολ, βάζετε τον τεμαχισμένο σολομό και όλα τα υπόλοιπα υλικά. Με τα χέρια σας, σχηματίζετε μπιφτέκια και τα τοποθετείτε σε ένα ταψί ψησίματος στο οποίο έχετε στρώσει λαδόκολλα. Ψήνετε την κάθε πλευρά για 6 λεπτά ή μέχρι τα μπιφτέκια να αποκτήσουν ένα καφέ-χρυσό χρώμα.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ
Ο σολομός περιέχει ψηλά επίπεδα λιπαρών οξέων Ωμέγα 3 που έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και βοηθούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη και στην εξέλιξη του εγκεφάλου και να προστατεύσουν από καρδιακές παθήσεις. Είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε άγριο σολομό και όχι εκτροφής γιατί περιέχει περισσότερα Ωμέγα 3 και λιγότερο λίπος.

NUTRITIONIST'S TIP
Salmon contains high levels of Omega-3 fatty acids which have anti-inflammatory effects and can help in growth and brain development and protect against heart disease. It is better to choose wild over farmed salmon as they are higher in omega-3 and contain lower fat.

Salmon and Quinoa cakes

MAKES 10 SMALL PATTIES

INGREDIENTS

2 salmon fillets, skin off
½ cup sweet potato, cooked and mashed
½ cup quinoa, cooked
1 Tbsp parsley, chopped
2 Tbsp spring onion, chopped
1 Tbsp lemon juice
1 Tbsp lemon zest
1 egg, beaten
½ tsp organic low-sodium vegetable powder
1 Tbsp olive oil
A pinch of black pepper

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Place the salmon fillets in an ovenproof dish. Rub salmon with the olive oil, vegetable powder and pepper. Cover with foil and cook for about 15 minutes. The salmon should be almost cooked (still moist in the middle). Let it cool and flake with a fork. In a large bowl, add flaked salmon and all remaining ingredients. With your hands, form patties and place on a baking tray lined with parchment paper. Bake 6 minutes each side or until the salmon cakes are golden brown.

Τυρομπουκίτσες με κολοκυθάκι και καρότο

ΓΙΑ ΠΕΡΙΠΟΥ 10 ΜΠΟΥΚΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ

¾ φλ. κολοκυθάκι τριμμένο
¼ φλ. καρότο τριμμένο
½ φλ. ώριμο τυρί τσένταρ τριμμένο
1 αυγό χτυπημένο
4 κουταλιές Αλεύρι για Όλες τις Χρήσεις ΜΙΤΣΙΔΗ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Τυλίγετε το κολοκυθάκι και το καρότο σε μια καθαρή πετσέτα κουζίνας. Τα σφίγγετε καλά ώστε να αφαιρεθεί όλο τους το υγρό.
Τα βάζετε σε ένα μπολ, προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύετε καλά. Στρώνετε λαδόκολλα σε ένα ταψί ψησίματος.
Σχηματίζετε το μίγμα σε μικρές μπάλες ή όπι σχήμα σας αρέσει και τις τοποθετείτε στο ταψί ψησίματος, πιέζοντάς τις απαλά με τα δάκτυλά σας.
Ψήνετε για 15 λεπτά μέχρι το τυρί να αποκτήσει ένα ελαφρύ καφέ χρώμα.



**ΣΥΜΒΟΥΛΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ**
Τα παιδιά λατρεύουν το τυρί...
γι' αυτό εγκαταλείψτε το
και κρύψτε λίγα λαχανικά στα
απογευματινά τους σνακ!

NUTRITIONIST'S TIP
Kids love cheese... so take
advantage and sneak in some
vegetables in their afternoon
snacks!

Zucchini and carrot cheese bites

MAKES ABOUT 10

INGREDIENTS

¾ cup zucchini, grated
¼ cup carrot, grated
½ cup mature cheddar cheese, grated
1 egg, beaten
4 tbsp Mitsides All- purpose flour

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Wrap zucchini and carrot in a clean kitchen towel and squeeze so that all their liquid comes out. Place in a bowl, add all remaining ingredients and mix well.
Line a baking tray with parchment paper. Shape the mixture into small balls or whatever shape you like and place them on the baking tray, gently pressing them down with your fingers.
Bake for 15 minutes until cheese has turned to light brown.







Εύκολο τσιζκέϊκ φράουλας

ΓΙΑ 2 ΜΙΚΡΑ ΜΠΟΛΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ

100γρ. παιδικά μπισκότα χωρίς ζάχαρη
25γρ. ανάλαιο βούτυρο λιωμένο
250γρ. πλήρες στραγγιστό γιαούρτι
2 κουταλιές τυρί cottage
1 φλ. φράουλες
1 κουταλιά μέλι
1 κουταλάκι υγρή βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θρυμματίζετε τα μπισκότα και τα τοποθετείτε σε ένα μπολ. Τα ανακατεύετε με το λιωμένο βούτυρο και βάζετε μια παχιά στρώση στον πάτο δύο μικρών δοχείων. Κόβετε τις φράουλες σε μικρά κομμάτια. Βάζετε 1 κουταλιά φράουλες στην άκρη και τοποθετείτε τις υπόλοιπες σε ένα μπλέντερ. Προσθέτετε το γιαούρτι, το τυρί cottage, το μέλι και την υγρή βανίλια. Αναμιγνύετε μέχρι να έχετε ένα ανάλαφρο πολτό. Τον μοιράζετε στα δύο μπολάκια και γαρνίρετε με τις υπόλοιπες φράουλες.



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Αυτή είναι η πιο υγιεινή εκδοχή του διάσημου γλυκού καθώς το τυρί μασκαρπόνε αντικαθίσταται από αβγό γιαούρτι και η περιεκτικότητά σε κορεσμένα λιπαρά και ζάχαρη είναι σημαντικά χαμηλή. Με αυτό το γλυκό, το παιδί σας θα επωφεληθεί από το ασβέστιο και τις αντιοξειδωτικές δυνάμεις της φράουλας. Επίσης, θα μπορούσε να είναι μια υγιεινή λιχουδιά για φάγν γενεθλίων!

NUTRITIONIST'S TIP

This is the healthiest version of the famous dessert as mascarpone cream is replaced by plain yogurt and the content of saturated fats and sugar is significantly low. With this dessert, your child will benefit from calcium and the antioxidant powers of strawberries. It could also be a great treat for birthday parties!

Easy Strawberry Cheesecake

MAKES 2 SMALL JARS

INGREDIENTS

100g children's biscuits without sugar
25g unsalted butter, melted
250g full-fat strained yogurt
2 Tbsp cottage cheese
1 cup strawberries
1 Tbsp honey
1 tsp vanilla extract

METHOD

Blend the biscuits and place in a bowl. Mix them with the melted butter and add a thick layer on the bottom of each jar.
Chop the strawberries in small pieces. Set 1 tablespoon of strawberries aside and put the rest in a blender. Add yogurt, cottage cheese, honey and vanilla extract and blend until a smooth paste forms.
Divide the mixture in the two jars and top with the remaining strawberries.

Muffin ολικής αλέσεως με μπανάνα

ΓΙΑ 8 MUFFINS

Για αυτή τη συνταγή θα χρειαστείτε ένα ταψί για muffin ή χάρτινα φορμάκια muffin.

ΥΛΙΚΑ

1 ½ φλ. Αλεύρι Ολικής Άλεσης ΜΙΤΣΙΔΗ
4 μεγάλες ώριμες μπανάνες
1/3 φλ. υγρό λάδι καρύδας
1 αυγό χτυπημένο
1 κουταλάκι υγρή βανίλια
3 κουταλιές maple syrup ή χαρουπόμελο,
1 κουταλάκι μαγειρική σόδα
1 κουταλάκι μπέικιν πάουντερ
1 κουταλάκι σκόνη κανέλας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Λαδώνετε 8 χάρτινα φορμάκια muffin ή ένα ταψί για muffin.

Σε ένα μπλέντερ, βάζετε τις μπανάνες, το αυγό, το λάδι καρύδας, το maple syrup ή χαρουπόμελο και τη βανίλια. Χτυπάτε σε χαμηλή ταχύτητα μέχρι να έχετε ένα λείο μίγμα. Σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτετε όλα τα υπόλοιπα υλικά (αλεύρι, μαγειρική σόδα, μπέικιν πάουντερ και κανέλα). Ανακατεύετε απαλά τα ξηρά υλικά μέσα στα υγρά υλικά.

Γεμίζετε τα φορμάκια muffin με το μίγμα και ψήνετε για 20 λεπτά περίπου.



Whole meal banana muffins

MAKES 8 MUFFINS

For this recipe you will need a muffin tray or paper muffin cups.

INGREDIENTS

1 ½ cups Mitsides Whole Meal Flour
4 large ripe bananas
1/3 cup liquid coconut oil
1 egg, beaten
1 tsp vanilla extract
3 Tbsp maple syrup or carob honey
1 tsp baking soda
1 tsp baking powder
1 tsp cinnamon powder

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Grease 8 paper muffin cups or a muffin tray.

In a blender, add the bananas, egg, coconut oil, maple syrup or carob honey and vanilla. Blend on low speed until almost smooth. In a large bowl, add all remaining ingredients (flour, baking soda, baking powder and cinnamon). Gently mix the dry ingredients into the wet ingredients. Fill the muffin cups with the mixture and bake for about 20 minutes.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

* Οι μπανάνες είναι το αγαπημένο φρούτο των παιδιών, λόγω της γλυκύας τους γεύσης και της μαλακής τους υφής! Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε νιτρίτες και αποτελούν μια σημαντική πηγή βιταμινών Β6, καλίου, φυτικών ινών και μαγνησίου.

NUTRITIONIST'S TIP

* Bananas are children's favourite fruit because of their sweet taste and soft texture! Bananas are very healthy and they are a great source of vitamin B6, potassium, fibre and magnesium!

* Carob honey treats toddler constipation!





Μπουκιές βρώμης με μάνγκο και μπανάνα

ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΑΨΙ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ 20X20 ΕΚ.

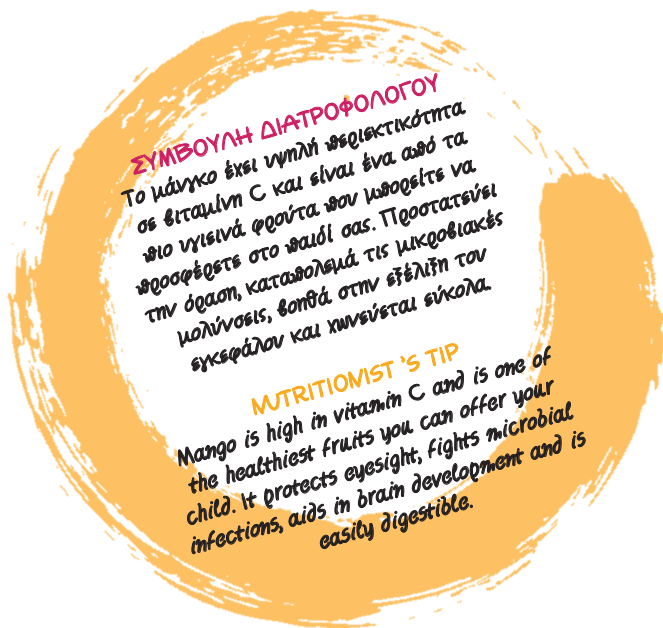
ΥΛΙΚΑ

2 φλ. βρώμη
1/3 φλ. αποξηραμένη καρύδα
1 μεγάλη ώριμη μπανάνα
1 χάρτινο κουτί γάλα καρύδας (250 ml)
1 φλ. μάνγκο, κομμένο σε μικρούς κύβους
1 αυγό χτυπημένο
μια χούφτα σταφίδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C. Μουλιάζετε τις σταφίδες σε ένα μπολ με ζεστό νερό. Λιώνετε την μπανάνα σε ένα μπλέντερ και μετά προσθέτετε τη βρώμη, την καρύδα και το γάλα καρύδας. Ανακατεύετε σε χαμηλή ταχύτητα μέχρι να αναμειχθούν. Προσθέτετε τα κομμάτια μάνγκο και ανακατεύετε με το χέρι. Βάζετε το αυγό και ανακατεύετε ξανά.

Στραγγίζετε τις σταφίδες και τις προσθέτετε στο μίγμα. Στρώνετε λαδόκολλα σε ένα ταψί ψησίματος 20 x 20 εκ. Ρίχνετε το μίγμα με τη βρώμη και το στρώνετε στο ταψί ομοιόμορφα. Ψήνετε για περίπου 25 λεπτά. Περιμένετε λίγο ώστε να κρυώσει πριν να αφαιρέσετε το μίγμα από το ταψί. Τοποθετήστε το πάνω σε μια πλάκα κοπής και κόψτε το σε κομμάτια - μπουκιές.



Mango and banana oat bites

MAKES A 20X20CM BAKING TRAY

INGREDIENTS

2 cups oats
1/3 cup desiccated coconut
1 large ripe banana
1 carton box coconut milk (250ml)
1 cup mango, cut in small cubes
1 egg, beaten
A handful of raisins

METHOD

Preheat the oven to 180°C. Soak the raisins in a bowl of boiling water. Blend the banana in a blender and then add oats, coconut and coconut milk. Blend on low speed until combined.

Add the mango pieces and stir manually. Add the egg and mix again. Drain the raisins and add them to the mixture. Line a 20cm x 20cm baking dish with parchment paper. Pour the oat mixture and smooth it out. Bake for about 25 minutes.

Allow some time to cool before removing the mixture from the dish. Place on a cutting board and cut into bite size pieces.



Μπισκότα με φυτικόβούτυρο

ΓΙΑ 30 ΜΠΙΣΚΟΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. Φαρίνα «00» ΜΙΤΣΙΔΗ
- 1 φλ. αλεύρι ολικής αλέσεως ΜΙΤΣΙΔΗ
- 1 φλ. φυτικόβούτυρο ανάλατο
- ½ φλ. μέλι
- ½ φλ. σιρόπι σφενδάμου (maple syrup)
- 1 αυγό χτυπημένο
- 1 κουταλάκι εκχύλισμα βανίλιας
- ½ κουταλάκι μαγειρική σόδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180°C και βάζετε αντικολλητική λαδόκολλα σε ένα ταψί. Στο μπολ του μίξερ, βάζετε το φυτικόβούτυρο, το μέλι και το σιρόπι σφενδάμου. Χτυπάτε μέχρι να αναμειχθούν καλά. Προσθέτετε το αυγό και τη βανίλια και συνεχίζετε το χτύπημα μέχρι να ενσωματωθούν τα υλικά. Βάζετε τη μαγειρική σόδα και το αλεύρι και ανακατεύετε μέχρι να σχηματιστεί μία αφράτη ζύμη. Παίρνετε λίγη ποσότητα και φτιάχνετε μικρές μπάλες. Τις πιέζετε ελαφρά με τις παλάμες σας και τις τοποθετείτε στο ταψί. Ψήνετε για περίπου 10 λεπτά μέχρι τα μπισκότα να χρυσίσουν ελαφρώς. Τα αφαιρείτε από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυώσουν. Προσέξτε να μην τα κάψετε, καθώς το μέλι καίγεται γρηγορότερα από τη ζάχαρη!

Peanut butter cookies

MAKES 30 COOKIES

INGREDIENTS

- 1 cup Mitsides Plain Flour (Farina "00")
- 1 cup Mitsides Wholemeal Flour
- 1 cup unsalted peanut butter
- ½ cup honey
- ½ cup maple syrup
- 1 egg, beaten
- 1 tsp vanilla extract
- ½ tsp baking soda

METHOD

Preheat the oven to 180°C and line a baking tray with parchment paper.

In the bowl of your mixer, combine the peanut butter, honey and maple syrup. Beat until they are mixed well. Add the egg and vanilla and beat to mix. Add the baking soda and flour until it comes together to form a dough ball.

Shape dough into small balls, press slightly with the palm of your hand and place on baking tray. Bake for about 10 minutes until the cookies become slightly golden brown. Remove from the oven and let them cool. Be careful not to burn them as honey burns faster than sugar!



ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ

Το φυτικόβούτυρο είναι μια καλή πηγή πρωτεϊνών και λιπαρών που βοηθούν στην ανώτερη τον στήματος και τον εγκέφαλο και περιέχει επίσης βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας δεν είναι αλλεργικά στα φαστφάκια πριν τους δώσετε αυτά τα μπισκότα!

NUTRITIONIST'S TIP

Peanut butter is a good source of protein and essential fats, good for body and brain development, as well as vitamins, minerals and antioxidants. Make sure your children are not allergic to peanuts before giving them these cookies!

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

	Πρόγευμα	Γεύμα	Δείπνο
Δευτέρα	Βρώμη με φρούτα	Φακές με κινόα, κολοκυθάκι και καρότο	Μακαρόνια μπολονέζ
Τρίτη	Αυγά σκραμπλ με ντομάτα και βασιλικό	Πουρέ καρότου με ρεβίθια	Πουργούρι με άσπρο ψάρι και γάλα καρύδας
Τετάρτη	Βρώμη με φρούτα	Ζουμερά μπιφτέκια	Pasta Fun με κρεμώδες αβοκάντο
Πέμπτη	Muffins ολικής αλέσεως με αυγά	Μπιφτεκάκια από φασόλια και αβοκάντο	Σιγομαγειρεμένο κοτόπουλο με χωριάτικα μακαρόνια
Παρασκευή	Ομελέτα με τυρί και μανιτάρια	Μακαρόνια με μπιζέλια, μπρόκολο και πέστο από σπανάκι	Σπιτικά nuggets κοτόπουλο
Σαββάτο	Αφράτες αμερικάνικες τηγανίτες	Μπιφτέκια σολομού και κινόα	Πουργούρι στο φούρνο με μελιτζάνες και ντομάτες
Κυριακή	«Ανοικτή Κολοκυθόπιτα»: Πουργούρι με κολοκύθα, σταφίδες και αναρή	Κυπριακές ραβιόλες με κολοκυθάκια και σάλτσα μέντας	Σπιτικά fish fingers

WEEKLY SCHEDULE

	Breakfast	Lunch	Dinner
Monday	Oats with fruit	Lentils with quinoa, zucchini and carrot	Pasta Bolognese
Tuesday	Scrambled eggs with tomato and basil	Carrot puree with chickpeas	Bulgur with white fish and coconut milk
Wednesday	Oats with fruit	Juicy burgers	Pasta Fun with creamy avocado
Thursday	Whole wheat egg muffin	White bean and avocado burgers	Slow cooked chicken with village macaroni
Friday	Omelet with cottage cheese and mushrooms	Pasta with peas, broccoli and spinach pesto	Homemade chicken nuggets
Saturday	Fluffy American pancakes	Salmon and Quinoa cakes	Oven baked bulgur with aubergines and tomatoes
Sunday	“Open Kolokithopita”: Bulgur with pumpkin, raisins and anari cheese	Cyprus Ravioles with zucchini and mint sauce	Homemade fish fingers

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ

Δοκιμασμένες σπιτικές συνταγές για το μωράκι σας

Baby's first Cookbook

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ

Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ

Διογένους 1, Έγκωμη Τ.Θ. 21094,
1501, Λευκωσία,
Τηλ. Κέντρο: 22744000

Συνταγές: Στεφανία Μπισίδη
Επιστημονικοί Συνεργάτες: Δρ. Πάρης Ιακωβίδης, Δρ. Ειρήνη Παφίτη Δημητρίου, Δρ. Emily Joseph, Μυρτώ Δημητρίου
Υπεύθυνη έκδοσης: Χρύσω Λέφου
Art director: Τάσος Γάγκος
Μετάφραση: Γιώργος Φιλής
Φωτογραφίες: Δημήτρης Βαπτής
Food Styling: Γεωργία Μοδίτη
Διαφήμιση: Λιάνα Τζίκα

Ατελιέ: Νίκη Ανδρέου
Διόρθωση κειμένων: Μαρία Ζερβού, Μαρία Καπάταν
Διαχωρισμοί χρωμάτων - Εκτύπωση: Proteas Press Ltd

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά παράφραση ή διασκευή - απόδοση του περιεχομένου (κειμένων και φωτογραφιών) με οποιονδήποτε τρόπο, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, με ηχογράφηση ή άλλο, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.





ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΓΕΥΣΗΣ
Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ



512912801000803