

<b>Luni 16</b> ↑25°C   ↓17°C Soare, nori	<b>Martți 17</b> ↑30°C   ↓14°C Soare, ploale	<b>Miercuri 18</b> ↑18°C   ↓10°C Soare, ploale	<b>Joi 19</b> ↑23°C   ↓8°C Soare, nori	<b>Vineri 20</b> ↑26°C   ↓10°C Soare, nori	<b>Sâmbătă 21</b> ↑29°C   ↓12°C Soare, nori	<b>Duminică 22</b> ↑26°C   ↓15°C Soare, nori
--	--	--	--	--	---	--

# Cu ce putem să înlocuim dulciurile pentru copii

Una dintre cele mai mari provocări ale părinților este să-și învețe copiii să adopte o alimentație cât se poate de sănătoasă. Iar acest aspect este deosebit de important deoarece, alegerile alimentare din copilărie influențează stilul de viață și alimentația viitorilor adulți.

Deși, pofta de dulce a copilului se dezvoltă încă din primele luni de viață, dulciurile sunt adevărați inamici pentru prichindei. Supraponderalitatea, obezitatea, diabetul de tip 2, tensiunea arterială crescută și chiar afecțiunile cardiace se numără printre cele mai severe probleme de sănătate cauzate de consumul dulciurilor. România a ajuns să ocupe locul doi în Europa în ceea ce privește obezitatea infantilă. Acest lucru este pus și pe seama consumului excesiv de zahăr. Cel mai grav este faptul că, în ultimii ani a devenit foarte greu ca părinții să mai elimine consumul de zahăr din alimentația copiilor deoarece, acesta este adăugat în majoritatea produselor din comerț. Și atunci? Cum gestionăm pofta de dulce a copiilor? Cel mai indicat ar fi să înlocuim dulciurile cu alte produse alimentare. Dar cu ce? Iată câteva alternative sănătoase!

## Fruite proaspete

Fruitele proaspete se dovedesc a fi cele mai bune dulciuri pentru cei mici. Ele sunt sărace în calorii și bogate în fibre, apă, vitamine și săruri minerale. Merele de exemplu, un conținut bogat de vitamina A, vitaminele B1 și B2, vitamina C, calciu, potasiu, sulf și fosfor. În plus, în coaja mărului se află substanțe antioxidante extrem de prețioase. De asemenea, portocalele ar putea fi incluse în dieta zilnică întrucât conțin o mare cantitate de vitamina C, vitamină deosebit de importantă pentru creșterea rezistenței organismului la infecții, structura oso-



să, absorbția fierului. Mai mult, prin aportul crescut de vitamină C, portocalele asigură și aportul de energie necesar întregii zile. Copiilor cu astm bronșic, le pot reduce crizele.

## Fruite uscate

Caisele, smochinele, prunele, stafidele și în general fructele uscate înlocuiesc cu brio dulciurile. Trebuie doar să ne asigurăm că nu au zaharuri adăugate. Desigur, mai trebuie să fim atenți și la porțiile pe care le dăm copiilor spre consum deoarece, fructele deshidratate sunt foarte concentrate în zaharuri și nutrienți și, evident sunt mult mai dulci și mai bogate în calorii decât fructele proaspete. Acestea sunt extrem de benefice în îmbunătățirea digestiei. Datorită conținutului de fibre prebiotice care întrețin bacteriile sănătoase din intestin au capacitatea de a ameliora semnificativ problemele digestive. Combaterea constipației este una dintre acestea.



## Fruite congelate

Și fructele congelate sunt recomandate copiilor. Ba chiar, cercetările realizate în domeniu relevă faptul că fructele congelate au un nivel mai ridicat de vitamina A, vitamina C și foliați decât fructele proaspete care stau pe rafturile magazinelor mai multe zile. Un studiu efectuat de experții universității din Georgia, desfășurat pe opt fructe și legume (afine, căpșuni, broccoli, fasole verde, spanac, conopidă, porumb și mazăre verde), în variantele proaspete și congelate demonstrează că, în timp, produsele congelate pot deveni și mai nutritive. Potrivit studiului, variantele proaspete au fost analizate în ziua în care au fost cumpărate din magazin, iar cele congelate după ce au stat cinci zile depozitate într-un frigider. S-a constatat că anumite substanțe nutritive s-au degradat după cinci zile. Variantele congelate așadar, aveau o retenție mai mare de nutrienți.

## Crema de fructe congelate, un desert căutat și adorat de cei mici

Unul dintre deliciile dulci adorate de copii îl constituie crema de fructe congelate. Evident, aceasta trebuie preparată de noi în casă. Iată rețeta unui desert numai bun pentru zilele călduroase din această perioadă a anului!



- INGREDIENTE:**
- 150 grame de căpșuni congelate,
  - o banană mare congelată,
  - o bucată de kiwi congelat.

**Mod de preparare:** Tăiem fructele în bucăți mici și le mixăm până când obținem o cremă o-

genă. Se servește în cupe sau boluri mici. Pentru un aspect mai interesant, o putem orna cu fructe proaspete sau congelate pe care le adăugăm la final. Crema o pu-

tem prepara din orice combinație de fructe. Dacă ne dorim un plus de savoare, putem adăuga și puțină smântână pe care o mixăm împreună cu fructele. De asemenea, pentru o gustare rapidă, putem congela fructe pe care să i le oferim copilului să le consume cu iaurt.

Merele, papaya, perele, bananele, caisele, pepenele galben, prunele, piersicile, portocalele, ananasul, kiwi, strugurii, zmeura și afinele sunt doar câteva dintre fructele care nu trebuie să lipsească din alimentația copiilor.

## HOROSCOPO

WWW.ZODIACOL.RO

### BERBEC 21.03 - 20.04



Timul nu este favorabil pentru preocupări romantice și relația ta este susceptibilă să aibă de suferit. vei realiza că dragostea impune anumite responsabilități pentru tine și dacă nu vei fi capabil să te ridici deasupra acestei iritații este posibil să realizezi că ai rămas singur.

### TAUR 21.04 - 21.05



Spune da propunerilor pe care le vei avea, pentru că vei primi câteva care nu sunt de refuzat! Ești în atenția tuturor și vei fi văzut ca un lider cel mai probabil datorită șarmului tău irezistibil. Ceva te va face să te comporți diferit cu toată lumea. Vei fi cel care aduce buna dispoziție.

### GEMENI 22.05 - 21.06



Tendința săptămânii este de a primi informații. Profită de șansă și folosește-o în avantajul tău pentru a-ți crea un cadru stabil atât la muncă, cât și acasă. Calitatea interacțiunilor tale se va îmbunătăți considerabil și este posibil să întâlnești omul care-ți va schimba viața.

### RAC 22.06 - 22.07



Discuțiile contradictorii vor fi cele care își pun amprenta pe săptămână și în general tu ești cel care le dă curs. Apar nemulțumiri legate de partenerul de viață sau de cel de afaceri și nu eziți să-ți exprimi sentimentele. Ar trebui să dai dovadă de mai multă diplomatie.

### LEU 23.07 - 22.08



Te simți neapreciat și asta te agită puțin. Încearcă să nu te lași influențat și păstrează-ți calmul pentru a depăși această perioadă fără a regreta mai târziu deciziile pe care le-ai luat deoarece nu ești în cea mai bună stare de spirit. Nu trebuie să iei decizii importante acum.

### FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Ceva ce pare greu de crezut va deveni realitate în această săptămână și-ți va împlini un vis mareț. Ești pregătit să iei cele mai bune decizii și să faci schimbări radicale în viața ta. Dar, deciziile tale vor crea anumite nemulțumiri.

### BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Viața ta sentimentală va deveni incredibil de emoțională. Iubești mai mult decât de obicei și nu eziți în a-ți exprima sentimentele. Te vei apropia mult de cineva și această relație va fi una de durată și sinceră. Încearcă să-ți dedici mai mult timp pentru tine și vei încerca să te relaxezi.

### SCORPION 23.10 - 21.11



Săptămâna aceasta accentul se va pune pe legarea prietenilor solide. Ești dispus să oferi sentimente adevărate și să împăți o bună parte din timpul tău cu cei pe care-i iubești. Ești împăcat cu tine și simți că ești acolo unde ar trebui să fii. Nimic nu va putea să-ți strice liniștea.

### SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Vor avea loc unele schimbări în viața ta. Fie că e vorba de o relație care te nemulțumește fie de un viciu, încearcă să scapi de ceva. Treci printr-o perioadă de vindecare și restabilire a echilibrului emoțional și depinde de tine dacă vei reuși să-i faci față. Nu e o perioadă benefică schimbărilor.

### CAPRICORN 21.12 - 19.01



Trebuie să te pregătești să faci față unei săptămâni grele cu multe provocări. Se pare că vei fi extrem de solicitat atât la serviciu cât și acasă și asta nu pentru că ai lăsat anumite treburi nerezolvate ci doar din cauză că oamenii din jur te văd pe tine cel care trebuie să le facă pe toate.

### VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Echilibrul nu are loc în viața ta pe nici un plan. Fie vei munci prea mult și vei uita să-ți acorzi timp liber fie că vei sta degeaba, ceva te va da peste cap încât să nu poți fi extrem de mulțumit de realizările tale. Corpul tău îți va trimite anumite semnale din cauza programului dezorganizat.

### PEȘTI 19.02 - 20.03



Șansa de a-ți crește veniturile este foarte mare în această perioadă. Apar schimbări în modul de lucru în sensul că vei lucra mai inteligent și nu mai greu ceea ce va duce la îndeplinirea unui vis mult așteptat. Starea ta de spirit este foarte bună, te simți energic și ai poftă de aventură.