

Luni 06 ↑5°C ↓2°C Nori	Marti 07 ↑6°C ↓4°C Ploaie	Miercuri 08 ↑4°C ↓2°C Soare, ploaie	Joi 09 ↑6°C ↓2°C Soare, nori	Vineri 10 ↑8°C ↓3°C Soare, ploaie	Sâmbătă 11 ↑9°C ↓2°C Soare, ploaie	Duminică 12 ↑10°C ↓7°C Soare, ploaie
---------------------------------------	--	--	---	--	---	---

MOȘ NICOLAE A VENIT ÎNCĂRCAT CU DARURI... DULCI

Mami, câte bomboane și câte prăjituri am voie să mănânc?

Pentru mulți copii, Moș Nicolae a venit cu tolba plină de daruri. Multor prichindei le-a încărcat ghetuțele cu jucării, dar și cu fructe și dulciuri. Iar dacă fructele de sezon sunt de bun augur pentru că le îmbunătățesc imunitatea, digestia și le asigură buna funcționare a întregului organism, dulciurile consumate în cantități mari le dăunează grav sănătății. Ce spun specialiștii despre consumul produselor care conțin mult zahăr, în primii ani de viață?



Dacă este în creștere, i se mărește și pofta de dulce

În perioadele de creștere accelerată, organismul are nevoie de un aport crescut de calorii și, astfel, apare nevoia de dulciuri în cantități mai mari. Însă, pe măsură ce copilul înaintea în vârstă, dorința de dulce scade. Pediatrii ne sfătuiesc să hidratăm organismul copilului cu lapte semi-degrosat, apă sau sucuri naturale preparate de noi acasă. „O rețetă sănătoasă este cea de milkshake făcut în casă: amestecăm lapte degrosat cu piure de fructe”, spune dr. Anca Daniela Lungeanu, medic specialist în diabet zaharat, nutriție și boli metabolice.

Există și dulciuri sănătoase?

Răspunsul este da, există. Salaria de fructe, stafidele, caisele sau prunele uscate (consumate în-

să, o singură dată pe zi), piureul de fructe fără adaos de zahăr și fructele mărunțite în iaurt sunt dulciurile ideale pentru orice copil care se vrea a se dezvolta sănătos și frumos. Sucurile naturale de mere sau de portocale, preparate în casă, pot înlocui cu brio sucurile din comerț.

Doar patru bomboane pe zi

Și totuși, câte dulciuri are voie să mănânce un copil? „Consumul de zahăr trebuie limitat la 150-200 de calorii pe zi, echivalentul a trei cubulețe de ciocolată sau patru bomboane. Atenție, părinți! Iaurtul cu fructe și batoanele dulci cu cereale vă pot induce în eroare, deoarece, aparent, sunt alegeri sănătoase pentru alimentația copilului, însă, în realitate, ele conțin foarte mult zahăr”, mai spune dr. Anca Daniela Lungeanu. Nu uitați, atunci când citiți etichetele dulciurilor, că termenii precum lactoza, zaharoza, maltroza sau glucoza reprezintă carbohidrați, implicit zahăr. De asemenea, nu trebuie să faceți abuz nici de produsele cu îndulcitori artificiali cum ar fi, zaharina sau sorbitolul, deoarece aceștia pot dăuna dinților copilului.

Conform statisticilor, un copil consumă zilnic, mai mult de trei gustări nesănătoase, care conțin zahăr. De altfel, acesta este unul dintre motivele pentru care Europa aproape că se confruntă și cu o epidemie de obezitate în rândul copiilor. Desigur, situația nu este mult mai grozavă nici la noi în țară. Ca rezultat al alimentației bogate în zahăr, unul din patru copii din România este supraponderal sau obez până când absolvă școala primară. În fiecare an, copiii noștri consumă aproximativ 400 de biscuiți, peste 120 de prăjituri și produse de patiserie, cam 100 de porții de dulciuri și în jur de 70 de batoane de ciocolată. De ce? În copilărie există o nevoie biologică de dulce. Aceasta este explicația pe care ne-o dau specialiștii când vine vorba despre faptul că micuții iubesc atât de mult zahărul. Și atunci... ce facem cu dulciurile primite din partea darnicului Moș Nicolae? Câte dulciuri are voie să mănânce un copil?



CHECUL DE CASĂ, UN DULCE PERMIS

Ingrediente:

- 3 ouă,
- 100 gr de zahăr (variante Green Sugar - extras din stevie, calorii zero, indice glicemic zero),
- 100 gr de făină,
- 75 gr de unt topit,
- lămâie rasă,
- un plic de zahăr vanilat,
- o jumătate de plic praf de copt,
- o lingură de cacao.

Mod de preparare: Se bat spumă albușurile cu zahărul. Separat, se amestecă gălbenușurile cu untul topit, lămâia rasă, zahărul vanilat și se pun peste spuma de albușuri. Se adaugă făina, praful de copt, se amestecă bine. Compoziția se împarte în două și într-una se încorporează cacao. Se toarnă în formă crema albă, apoi cea cu cacao și se introduce în cuptorul încins, circa 30 de minute. În pachetul pentru pauza mare pot fi puse două sau trei felii de chec de casă.



PAGINI REALIZATE DE IONELA CHIRCU

HOROSCOPO

WWW.ZODIACCOOL.RO

BERBEC 21.03 - 20.04



Te vei bucura de sprijinul familiei în tot ce faci, însă ar trebui să arăți aceeași loialitate față de cei dragi. Încearcă să îi întrebi pe cei apropiați de planurile lor. Ar trebui să schimbi rutina cu care te-ai obișnuit, în special dacă acest lucru ar putea să ducă la obiceiuri mai sănătoase.

TAUR 21.04 - 21.05



Nu te arunca asupra primului proiect care îți ieșe în cale, deoarece s-ar putea ca acesta să nu îți se potrivească. De exemplu, este posibil ca cineva foarte apropiat ție, să îți propună o idee de afaceri. Apropie-te mai puțin de această persoană, mai ales dacă nu o cunoști suficient.

GEMENI 22.05 - 21.06



O privire tot mai atentă și mai profundă în înăuntrul tău te preocupă în majoritatea timpului, cu precădere în tot ceea ce ție de sentimente, trăiri și gânduri. Nu e doar o analiză a interiorului tău, ci se pare că are efecte și în planificarea unor obiective pe termen mediu și lung.

RAC 22.06 - 22.07



Ar fi indicat să apelezi mai des la activități care te relaxează sau măcar te ajută să nu te mai gândești atât de mult la grijile cotidiene. Nu aștepta ca doar partenerul să aducă mereu în discuție viitorul vostru, deoarece acest lucru arată faptul că nu te interesează relația voastră.

LEU 23.07 - 22.08



Ai o provocare la locul de muncă, mai deosebită decât celelalte. Va trebui să dai dovada de multă diplomatie și răbdare, deoarece nu toată lumea se va trezi la fel de optimistă ca tine. Nu mai evita investițiile sau discuțiile despre viitor. E o perioadă bună pentru decizii importante.

FECIOARĂ 23.08 - 21.09



Nu îți compara progresul la serviciu cu progresul pe care-l înregistrează ceilalți. Cel mai important este să lucrezi într-un ritm care te face fericit. S-ar putea să se ivească ocazia de a învăța ceva nou, așa că, acceptă provocarea. Prietenii te invită la un eveniment deosebit.

BALANȚĂ 22.09 - 22.10



Nu îți ignora propriile nevoi pentru a-i ajuta pe cei din jur, care au nevoie de expertiza ta. Deși cei dragi apreciază sacrificiile pe care le faci pentru ei, s-ar putea să ajungi să regreti gesturile frumoase atunci când îți neglijezi comportamentul impulsiv. Gândește totul cât mai bine!

SCORPION 23.10 - 21.11



În această săptămână vei fi plin de energie și vei reuși să îți motivezi și pe cei de la birou să se mobilizeze mai bine. Însă, unele persoane vor avea o dispoziție negativă indiferent de ceea ce vei face. Nu insista și nu folosi cuvinte dure atunci când critici performanța cuiva!

SĂGETĂTOR 22.11 - 20.12



Faci o impresie foarte bună la locul de muncă, iar cei din jur te vor considera o prezentă pozitivă. Mai multe persoane vor avea nevoie de tine, în același timp. Cele mai mici lucruri pot avea un impact pozitiv asupra stării tale, așa că învață să te bucuri și de lucrurile mărunte.

CAPRICORN 21.12 - 19.01



Ar fi bine să discuți cu mai multă seriozitate cu partenerul de viață, deoarece intrăți într-o perioadă conflictuală în plan sentimental și trebuie să găsiți o soluție cât mai repede. Lipsa de progres pe o perioadă îndelungată îți poate spune foarte multe lucruri despre ceea ce ai de făcut.

VĂRSĂTOR 20.01 - 18.02



Ar trebui să ai mai multă încredere în propriile opinii, deoarece îți știi foarte bine valorile și le poți argumenta într-o conversație. În concluzie, nu ar trebui să îți lași pe cei din jur să te intimideze. Progresul la serviciu o să-ți lipsească în această săptămână, dar nu renunța.

PEȘTI 19.02 - 20.03



Nu ești prea răbdător în aceste zile, iar acest lucru îți poate determina pe unii să te evite când au o problemă. Nu te aștepta ca toate proiectele la care participi să-ți aducă un venit în plus sau o șansă la un altfel de bonus. Unele lucruri, fă-le doar pentru că îți se par interesante!