

# Alimentația de la grădiniță mai rea decât nimic

Pe vremuri când cereai ceva dulce puteai să primești o **bucată de pâine cu zahăr** și ziceai că e nasol. Acum e și mai rău.

În primul rând trebuie să va gândiți că dulcele despre care vorbim se adresează unor **copii între 3-6 ani**, adică foarte mici. Dacă de la vârstă această primești asemenea mizerii aproape zilnic, cu acordul propriului tău părinte care este prea ocupat să-ți aranjeze freza, hainele sau altă găinărie, **viitorul sănătății tale** o să aibă mult de suferit.

Taică-miu îmi dădea toate porcăriile să mănânc dar pe vremea aia **nu exista informație**, nu știai ce conțin, abia iesisei din comunism și te bucurai la orice rahat.

Acum în secolul tehnologie, când stăm toți cu telefoane sau alte gadget-uri în mână și putem accesa informații despre orice, **noi ce facem ?**

Da scrie foarte mic pe eticheta **ingredientele** și e obositor să te uiți dar trebuie să vezi ce bagi în gură.

Eu știu că **toți părinții își iubesc copiii** și că le vor tot binele din lume. Nu e părinte care să nu sufere când își vede copilul trist, bolnav și fără chef de viață de aceea cred că trebuie făcut ceva în privința alimentației.

N-o să poți să-i faci pe toți să mănânce numai fructe și legume, dar nici să-i faci **dependenți de cel mai puternic drog (zahărul)** încă de la 4-5 ani.

Dacă pe raft, lângă dulcele acesta, ar fi mare afișată **lista de ingrediente** câte prăjiturele puneți în coș ?



### Prăjitură Double Up

prăjitură 84% marmorată cu sos de ciocolată 16%

Ingrediente : blat 84% (făină de grâu, zahăr, ouă, grăsime vegetală hidrogenată de palmier, amidon de porumb, ulei de bumbac, sirop de glucoză, 2,8% lapte praf degresat, **sirop invertit**, agenți de umezire (**E 422** – glicerol, **E 420**– sorbitol), emulgator (**E 475** – esterii poliglicerici ai acizilor grași) , praf de zer demineralizat 3%, agenți de afânare (**E 450** – difosfati, **E 500** – carbonati de sodiu), conservant (**E 202**– sorbat de potasiu), corector de aciditate (**E 330** – acid citric), arome (**vanilină**,ciocolată); sos ciocolată 16% (sirop de glucoză, zahăr, agenți de umezire (**E 422** – glicerol, **E 420**– sorbitol), ciocolată 2,7%, pudra de cacao 2,7%, lapte praf degresat 1,8%, grăsime vegetală hidrogenată de palmier, amidon cartof modificat, alune piure 0,9%, agenți de îngroșare (**E 440** – pectină, **E 406** – agar-agar), emulgator (**E 471** – moni și digliceride ale acizilor grași), conservant (**E 202** – sorbat de potasiu), **vanilină**, sare, arome (ciocolată,alune), corector de aciditate (**E 330** – acid citric). Produsul conține lapte, ouă, soia , poate conține urme de nuci sau arahide.

O să lipesc lângă meniu la grădiniță (**Grădinița de copii nr. 243 – “Înșir’te mărgărite”**) și lista de ingrediente poate se uită cineva.

---

**Alimentația optimă înainte de un efort**

# fizic intens

Peste tot unde citești despre alimentația înainte de un maraton sau altă probă fizică dificilă sau chiar înainte de un **antrenament la sală** îți explică cum trebuie **să te îndopi cu carbohidrați** (paste, orez, cartofi) pentru că organismul să aibă ce consuma, carbohidrații fiind principala sursă de energie a țesutului muscular și nervos.

Dar organismului **îi ia mai multă energie** să digere o mâncare de acest fel de aceea mult mai benefic este un carbohidrat cu eliberare lentă care se poate lua din fructe, legume, rădăcinoase.

De exemplu **sucul de sfeclă roșie** conține cantități mari de nitrați care ajută la **scăderea presiunii sângelui** și permite unei cantități mai mari de sânge să circule. Totodată **micșorează nivelul de oxigen de care au nevoie mușchii**.

Țelina și în special **țelina de frunze (apio)** ajută organismul să elimine **excesul de dioxid de carbon**.

Cu o zi înainte de un eveniment important, gen maraton, ar trebui consumate **banane și avocado** deoarece sunt niște **super-energizante** având o cantitate optimă de grăsimi, zaharuri, proteine, vitamine, minerale și enzime.

La fel trebuie consumată **o cantitate mai mare de apă** cu o zi înainte și în dimineața evenimentului.



Mai jos am experimentat un **Super Smoothie** creat de specialiști pentru un astfel de efort.

Ingrediente:

- 3 mere ( de preferat golden delicious) – ale mele au fost doar delicioase
- o felie mare de ananas
- o lime (fără coajă)
- 2 frunze de țelină (apio) – foarte multă zeamă iese din ele
- 1/2 castravete sau unu mai mic
- o sfeclă roșie
- un avocado
- o banană
- o lingură de **puđră proteică de cânepă**
- gheață
- + am adăugat de la mine apă de la o **nuca de cocos** și o linguriță de **polen**

Avocado, banană, pudra, apă de nuca și polenul se bagă la blender și se amestecă cu sucul obținut de la celelalte ingrediente.

Din tot amestecul asta au ieșit două pahare de aproximativ 330ml. N-am mai adăugat gheață că era deja destul de mult.



**Smoothie-ul** se bea încet cu aproximativ o oră înainte de efort. Eu am băut doar un pahar și ceva iar restul l-am diluat cu apă și îl iau cu mine să-l beau pe drum. (probabil o persoană la 70-75kg ar trebui să-l bea pe tot din prima)

*Chiar are un gust bun.*

Pe la 10:30 pornesc până la **Ikea** (aproximativ **17-18km**) așa că dacă nu-mi pocnește vreun vas de sânge, nu-mi scrântesc glezna sau nu mă calcă un taximetrist undeva în jurul 12 ar trebui să fiu acolo.

Doamne ajută !

---

## Societatea te vrea prost

**Să stai** în fotoliu la TV la emisiunile lor îndoctrinate numai cu știri de rău și reclame să-ți bage în cap că trebuie să consumi, **să cumperi** toate mizerile.

**Să mănânci** cât mai prost și nesănătos, **junk-food-ul** lor chimizat, ca **să fii bolnav** și să dai vină pe ghinion, ereditate și alte găinării. După care să devii un client fidel al industriei farmaceutice, să-ți faci tot felul de analize și **să bagi în tine pungi de medicamente** făcute doar să-ți prelungească starea de agonie fizică și psihică.

Toate lucrurile sunt făcute **să-ți creeze dependență** de ceva, să stai acolo dependent în prostia ta, să nu-ți pui vreodată întrebii existențiale sau **să-ți dorești** să faci ceva mai presus de rutina ta de robot.

Copiii, care nu sunt încă spălați pe creier ca noi, **n-au nevoie de nimic ca să zâmbescă și să fie fericiți**. Găsesc un melc pe jos și se bucură, îl analizează și **trăiesc o emoție**; văd un bloc colorat și traisc un sentiment de admirație; pot sta să se joace ore în șir fără mâncare sau haine de firmă sau alte obiecte, doar

compania celorlalți fiind de ajuns.

**Așa eram și noi** înainte să ne izolăm fiecare cu mobilul lui în mână și să interacționăm des dar fără sentimente, atingeri, trăiri reale.

**Omul are nevoie de prieteni** vii, câțiva, cu care să **radă, să se joace, să-și descarce sufletul.**

Acum ai 500 de prieteni dar **nu te cunoaște nimeni**, fiecare e izolat în lumea lui de robot și-și pierde tot timpul muncind ca să aibă multă mâncare și multe obiecte de care crede că are nevoie.

*Timpul se scurge și nu-l mai primim înapoi.*

**Nimeni** pe patul de moarte **n-a regretat c-a muncit prea puțin**, că n-a mâncat destul sau că n-a avut ultimul model de telefon, ci **toți regretă că nu și-au petrecut mai mult timp alături de cei dragi** și n-au făcut lucruri care să-i trezească la viață, să le stoarcă o lacrimă, un sentiment.



Chiar dacă există sau nu o viață de apoi faptul că stăm ca proștii la TV și pierdem timpul sigur o să-l regretăm într-o zi.

Zilele trecute îmi zice Erik că unui coleg de la grădiniță îi plac știrile, asta în contextul în care

tatăl sau cum ajunge acasă deschide TV la o emisiune de can-can și așa rămâne până se culcă(văzut cu ochii mei).

Dacă noi suntem roboți și e prea târziu măcar **să nu creăm o altă generație** mai tâmpită, mai ușor de manipulat și **axată în totalitate pe consumerism.**

"No society wants you to become wise, it is against the investment of all societies. If people are wise they cannot be exploited. If they are intelligent they cannot be subjugated, they cannot be forced in a mechanical life, to live like robots... They will have the fragrance of rebellion around them.

In fact, a wise man is afire, alive, aflame. He would like rather to die than to be enslaved."

~  
Osho

**Societatea nu vrea să trăiești în prezent**, să te bucuri de viață, ci să-ți plângi trecutul plin de regrete și să visezi la un viitor glorios, în care o să faci tot ce n-ai făcut până acum.

Unii zic că **nu există decât clipa de față**, trecutul și viitorul n-au nicio valoare, sunt doar în mintea noastră.

Trăiește în prezent gândit că toate deciziile pe care le-ai luat au fost cele mai bune pentru tine.

*Nu regreta alegerile făcute. Regretul și îndoială omoară orice urmă de fericire.*

Toată media te învață ce e bine și ce e rău pentru ține și **ajungi să nu mai gândești singur**, să nu te mai întrebi ce-ți dorești tu cu adevărat ci ce ar zice societatea că trebuie să faci.

**Nu trăim pentru alții. nu trăim pentru a impresiona pe cineva.**

Nu trebuie să ne comparăm cu nimeni ci doar cu noi,  
să încercăm mereu să fim o versiune mai bună a noastră.

**Să ne iubim mai mult**, să ne apreciem realizările și  
să credem în noi.

Viața e ca un maraton și marea bătălie o dăm cu noi  
înșine nu cu ceilalți.

**Aleargă, iubește, zâmbește și mănâncă iarbă ☐**