

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.