

Recomandări de la specialiști

Cum ne hrănim bebelușii. Cele mai importante sfaturi despre diversificare!

Venirea pe lume a unui copil este o bucurie imensă pentru orice părinte. Emoțiile sunt însoțite de nenumărate griji, printre care se numără și cea de a asigura o alimentație cât mai sănătoasă. Nu trebuie să fii specialist în nutriție ca să știi că alimentația din primii ani de viață este foarte importantă pentru dezvoltarea armonioasă a copilului. Și, probabil, cele mai mari bătăi de cap la acest capitol le dă diversificarea, care este una dintre cele mai mari provocări ale tinerilor părinți. Într-un articol publicat pe site-ul parinti.acasa.ro, specialiștii în nutriție vin cu câteva sfaturi legate de subiectul diversificării. Primul sfat face referire la diversificarea alimentației părinților. „Dacă vrem ca cel mic să mănânce sănătos, nu numai cât e bebeluș, ci și în viitor, ar fi bine să începem prin a ne reevalua propriile obiceiuri alimentare. Iar diversificarea pentru bebeluși poate fi un moment minunat să începem și noi să introducem în alimentație alimente sănătoase și să renunțăm, dacă este cazul, la cele nesănătoase”, spune sursa citată. De asemenea, părinții trebuie să ia în considerare faptul că diversificarea trebuie să fie o bucurie pentru bebeluși. „Este recomandat ca momentul să fie unul vesel și plăcut și nicidecum stresant, oboseitor, generator de panică și griji inutile. Atât cât va mânca, chiar dacă este doar o linguriță, dacă se va întâmpla într-o atmosferă plăcută și relaxată, este o reușită. Dacă bebelușul nu mănâncă prea mult putem compensa prin consistența și calitatea alimentelor”, arată parinti.acasa.ro. Specialiștii atrag atenția asupra faptului că

DIVERSIFICAREA NU SE ÎNCEPE CU



SUC DE FRUCTE. „Medicii de specialitate au concluzionat că sucul de fructe administrat în această perioadă poate fi un factor declanșator pentru diabetul de mai târziu”, se arată în articol. Pentru cei care se întrebă dacă este bine să folosească sare în diversificare pentru bebelușii sub un an, nutriționiștii răspund că organismul are nevoie de clorura de sodiu pentru buna funcționare, deci se poate folosi sarea, dar cumpătat. În acest caz trebuie aleasă fie sarea folosită la murături, fie cea de mare.

■ **VEGETARIAN SAU ALIMENTAȚIE CU DE TOATE** ■ Tot nutriționiștii spun că cel mai bine este ca fructele și legumele să fie sfărâmate cu furculița, pentru ca bebelușul să simtă textura alimentelor și să se deprindă cu mestecarea lor. O altă întrebare la care părinții cu viziuni moderne în alimentație încearcă să caute răspuns este dacă bebelușii pot fi vegetarieni. „Dacă părinții sunt

vegetarieni, cu siguranță și bebelușul le poate urma obiceiurile alimentare. Însă, pe lângă alimentele obișnuite, părinții vor fi atenți să suplimenteze necesarul de proteine și minerale cu semințe înmuiate și măcinate sau cu făină de semințe. Se pot folosi, cu măsură, toate semințele, de la chia până la cele de dovleac, sau chiar grâu încolțit”, spun specialiștii. Ca îndulcitor, specialiștii recomandă utilizarea mierii de albine, dar în cantități foarte mici și niciodată în lichidul fierbinte. Sub nicio formă nu se va folosi zahărul invertit, brun sau zaharină! În ceea ce privește lactatele, ideal este ca brânza sau iaurtul să fie pregătite în casă, dar în condiții de igienă deplină. În concluzie, afirmă autorii articolului, indiferent de cât va mânca bebelușul, dacă masa va fi un motiv de bucurie și delectare atât pentru cel mic, cât și pentru părinți și dacă alimentele sunt consistente și sănătoase, cu siguranță diversificarea va fi un succes!

Afacerile de familie țin cu dinții de profit



Peste 60% dintre afacerile de familie din România aleg să reinvestească profitul

Afacerile de familie din România tind să fie mai active decât cele din alte țări europene în ceea ce privește reinvestirea profiturilor (60%); pe de

altă parte, doar 7% planifică investiții externe (fuziuni și achiziții, spre exemplu), se arată într-un studiu realizat de KPMG. „Datele indică un

potențial de creștere organică pe care piața românească încă îl are în raport cu piețele mai dezvoltate din Europa. Să mai spun că 40% dintre companiile care au participat la studiu au spus că factorul principal care justifică creșterea veniturilor în 2018 va fi reprezentat de cererea din piață, în detrimentul altor factori precum lansarea de noi produse sau servicii (13%) sau marketingul inteligent (13%)”, spune oficialul KPMG România Rene Schob. La nivel comunitar, 57% dintre afacerile de familie au raportat o creștere a cifrei de afaceri în anul anterior și, dintre acestea, 75% au în plan reinvestirea profiturilor. Totuși, impactul potențial adus de incertitudinea politică și viitorul Uniunii Europene rămân motive de îngrijorare

Paul NĂSĂUDEANU
paul.nasaudeanu@telegrafonline.ro

Pe scurt

Black Friday 2017 - vânzări de 360 milioane lei la eMAG

eMAG, cel mai mare retailer online din România, a anunțat că de Black Friday s-au comandat 1,1 milioane de produse, în valoare totală de 360 milioane lei, cu 20% mai mult decât anul trecut. Cele mai căutate produse s-au vândut instantaneu - 225 de iPhone-uri în mai puțin de două minute și 500 de console Xbox în fix 53 de secunde. „Câteva note - a dominat mobile-ul, plățile cu cardul au înregistrat un salt istoric, iar clienții s-au orientat către produse din game superioare. Peste două treimi dintre vizitele pe site au fost făcute de pe telefoane mobile, iar plata cu cardul a depășit pragul de 30%, față de 26% în 2016”, spune directorul general al eMAG, Tudor Manea. Valoarea medie a unei comenzi a fost de circa 970 lei. Cele mai mari creșteri ale valorii medii la produsele comandate au fost înregistrate în categorii precum telefoane mobile, gaming și PC-uri, mobilă, televizoare, produse audio și video, electrocasnice mici, fashion și cosmetice. Principalele categorii cu cerere în creștere, raportat la anul trecut, sunt fashion, îngrijire personală, anvelope și televizoare. De asemenea, ediția din 2017 a Black Friday a adus rezultate duble pentru partenerii din platforma eMAG Marketplace. Astfel, ei au vândut 258.000 de produse, în valoare de peste 65 milioane lei.

Constanțeni, stați acasă! Vine RADET-ul!

RADET Constanța anunță că în intervalul 23.11.2017 - 29.11.2017 se vor efectua citirile contoarelor de energie termică montate la consumatori. Tabelul cuprinzând planificarea pe zile a punctelor termice pentru care se vor citi contoarele de energie termică montate la consumatori poate fi consultat pe site-ul RADET, la secțiunea Comunicate. „Consumatorii de energie termică sunt rugați pe această cale să facă demersurile necesare pentru a permite accesul reprezentanților regiei la grupurile de măsură, astfel încât citirea contoarelor să se efectueze în termenele stabilite. Pentru buna colaborare, vă mulțumim!”, potrivit unui comunicat al RADET Constanța.

Echipajul corvetei 265 s-a întors acasă din Mediterană

Corveta „Contraamiral Horia Macellariu” (265) a acostat luni, 20 noiembrie, în portul militar Mangalia, după participarea, în perioada 4 - 20 noiembrie, la exercițiul multinațional de luptă antisubmarin Dogu Akdeniz-17, alături de nave militare din Bulgaria, Marea Britanie, România, Statele Unite ale Americii și Turcia. Potrivit Biroului de informare și relații publice al Forțelor Navale Române, ca partener al grupării navale NATO SNMG-2 (Standing NATO Maritime Group 2), echipajul românesc și-a îndeplinit cu succes misiunile la care a participat în Marea Mediterană de Est și în portul Aksaz din Turcia.