

Υγεία / Διατροφή

Κάλιο: Πόσο σημαντικό είναι στη διατροφή του παιδιού;



Το κάλιο είναι απαραίτητο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού μας καθώς συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του νευρικού και του μυϊκού συστήματος και εξουδετερώνει την επίδραση του νατρίου στα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης.

Παιδί και κάλιο

Είναι πολύ σπάνιο για τα παιδιά να έχουν έλλειψη καλίου. Το κάλιο χάνεται σε υδατώδη κόπρανα, έμετο και ιδρώτα. Μερικές φορές μια ανεπάρκεια μαγνησίου μπορεί να σχετίζεται με την απώλεια καλίου και υποκαλιαιμίας. Τα συμπτώματα της ήπιας ανεπάρκειας καλίου μπορεί να περιλαμβάνουν μυϊκή αδυναμία, δυσκοιλιότητα, κόπωση και αδιαθεσία. Εάν η υποκαλιαιμία γίνει μέτρια ή σοβαρή, τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν πολυουρία (υπερβολικά ούρα), δυσκολία στην αναπνοή, μυϊκή παράλυση και καρδιακές αρρυθμίες.

Συνιστώμενη πρόσληψη καλίου

Η συνιστώμενη πρόσληψη καλίου κυμαίνεται από 2.000 mg ανά ημέρα για ένα μικρό παιδί, έως 2.300 mg (κορίτσια) έως 3.000 mg (αγόρια) την ημέρα για εφήβους και 3.400 mg την ημέρα για ενήλικες. Δεν είναι απαραίτητο να μετράτε πόση ποσότητα καλίου το παιδί σας παίρνει κάθε μέρα, αρκεί να εντάξετε στη διατροφή του τροφές πλούσιες σε κάλιο.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku



2	9	9	3	1	5	7	4	8	7	1	2	9	1	2	6	7	8	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9													
9	1	5	7	4	8	7	1	2	6	7	8	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9				
7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9						
4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Εύκολο

Πύσκολο

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες στιγμές μαζί με τα παιδιά και τους αγαπημένους σας.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο της Παρθένου θα σας βοηθήσει να βρείτε πρακτικές λύσεις στα θέματα της δουλειάς σας.

Ενώ την Κυριακή θα ασχοληθείτε με την διατροφή και την φυσική σας κατάσταση.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα ζητήματα που απασχολούν το σπίτι και την οικογένειά σας.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο φιλικό για εσάς ζώδιο της Παρθένου σας υπόσχεται ότι θα περάσετε όμορφες στιγμές μαζί με το ταίρι σας.

Ενώ την Κυριακή θα ασχοληθείτε με δραστηριότητες που σας γεμίζουν χαρά.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα ενισχύσει τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες και να περάσετε τις απόψεις σας με ευκολία σε μια επαγγελματική συζήτηση.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο της Παρθένου θα σας στρέψει την προσοχή σας στα ζητήματα που απασχολούν το σπίτι και την οικογένειά σας, μεγεθύνοντας τις καταστάσεις.

Ενώ την Κυριακή θα απολαύσετε την θαλπωρή του σπιτιού σας παρέα με τα αγαπημένα σας πρόσωπα.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Την Παρασκευή Η είσοδος της Αφροδίτης στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων θα σας βοηθήσει να προωθήσετε με ευκολία τα νέα προσωπικά και επαγγελματικά σας σχέδια, ενώ σε προσωπικό επίπεδο είναι πιθανό να ξεκινήσετε μια νέα σχέση από απόσταση, επίσης την ίδια ημέρα η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Ιχθύς με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου θα σας βοηθήσει να βρείτε έξυπνους τρόπους για να πείσετε τους φίλους σας να σας βοηθήσουν να προωθήσετε τα σχέδια σας.

Το Σάββατο Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα είναι πιθανό να σας παρασύρει σε έξοδα εντυπωσιασμού. Το Σάββατο η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο της Παρθένου θα σας ωθήσει να εκφράσετε τις σκέψεις και τα συναισθήματα σας με υπερβολικό τρόπο.

Ενώ την Κυριακή θα έχετε την ευκαιρία επικοινωνήσετε με άτομα από το κοντινό σας περιβάλλον που έχετε να δείτε καιρό.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο σας θα σας κάνει βιαστικούς και ανυπόμονους.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο της Παρθένου θα σας ωθήσει να εστιάσετε την προσοχή σας σε αυτά που έχουν πραγματική αξία για εσάς.

Ενώ την Κυριακή θα είστε ιδιαίτερα δοτικοί με τους αγαπημένους σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει να προχωρήσετε στο σχεδιασμό των επόμενων σας κινήσεων.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο σας θα σας ωθήσει να δείτε κάτω από μεγεθυντικό φακό τις προσωπικές και τις επαγγελματικές σας σχέσεις.

Ενώ την Κυριακή Είναι πιθανό να δείτε την σχέση σας με τον σύντροφο σας μέσα από παραμορφωτικούς καθρέφτες.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα σας βοηθήσει να έρθετε σε επαφή με σημαντικά πρόσωπα του φιλικού σας κύκλου.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο της Παρθένου θα ενισχύσει το άγχος σας για το μέλλον.

Ενώ την Κυριακή θα αφιερώσετε χρόνο στον εαυτό σας για να χαλαρώσετε και να ξεκουραστείτε.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Την Παρασκευή Η είσοδος της Αφροδίτης στο φιλικό για εσάς ζώδιο των Ιχθύων θα εγκαινιάσει μια από τις πιο χαρούμενες και ερωτικές περιόδους της χρονιάς για εσάς, επίσης την ίδια ημέρα η όψη εξάγωνου που θα σχηματίσει ο Ήλιος από τους Ιχθύς με τον Ουρανό από το ζώδιο του Ταύρου θα φέρει ευχάριστες ανατροπές στην ερωτική σας ζωή.

Το Σάββατο Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα στρέψει την προσοχή σας σε θέματα καριέρας. Το Σάββατο η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο της Παρθένου θα σας ωθήσει να επανεξετάσετε τις φιλικές σας σχέσεις.

Ενώ την Κυριακή Έχετε ευχάριστες συζητήσεις με άτομα που μοιράζεστε κοινά ενδιαφέροντα.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο φιλικό για εσάς ζώδιο του Λέοντα θα σας βοηθήσει να δείτε το μέλλον σας με μεγαλύτερη αισιοδοξία.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο της Παρθένου θα στρέψει την προσοχή σας σε θέματα καριέρας.

Ενώ την Κυριακή θα κάνετε ότι περνάει από το χέρι σας για να βελτιώσετε την γνώμη των άλλων για εσάς.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα σας βοηθήσει να βρείτε την αυτοπεποίθηση και την αυτοκυριαρχία σας.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο φιλικό για εσάς ζώδιο της Παρθένου θα σας ωθήσει να βάλετε τους νέους προσωπικούς και επαγγελματικούς σας στόχους.

Ενώ την Κυριακή θα έχετε ευχάριστες ειδήσεις από φίλους που βρίσκονται μακριά.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο του Λέοντα θα στρέψει την προσοχή σας στις διαπροσωπικές σας σχέσεις.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί στο ζώδιο της Παρθένου θα βγάλει στην επιφάνεια τους φόβους και τις ανασφάλειες σας.

Ενώ την Κυριακή θα κάνετε ότι περνάει από το χέρι σας για να ανακτήσετε την αυτοπεποίθησή σας.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Την Παρασκευή Η παρουσία της Σελήνης στο ζώδιο του Λέοντα θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με την εμφάνισή σας.

Το Σάββατο Η Πανσέληνος που θα πραγματοποιηθεί απέναντι από το ζώδιο σας στο ζώδιο της Παρθένου θα σας ωθήσει να επανεξετάσετε τις σχέσεις σας με τους άλλους.

Ενώ την Κυριακή θα κάνετε ότι περνάει από το χέρι σας για να κάνετε χαρούμενο τον σύντροφο σας.