

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

Ωροσκόπια

### Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κάποια νέα ιδέα για το σπίτι και την οικογένειά σας ή να έχετε κάποια μυστική υποστήριξη από κάποιο γονιό σας ωστόσο κάποιοι ίσως να πρέπει να κάνουν κάποια έξοδα για τα παιδιά σας που θα σας πιέσουν κάπως.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν ένα νέο ξεκίνημα με κάποιο άτομο που θα γνωρίσετε ωστόσο στην αρχή θα το κρατήσετε μυστικό ενώ κάποιοι ίσως να λάβετε έντονα το ενδιαφέρον ενός προσώπου που θα σας διεκδικήσει έντονα.

### Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η Αφροδίτη στον Κριό ίσως να σας δημιουργήσει κάποια κρυφά συναισθήματα ενώ ίσως να μην νοιώθετε καλά από θέματα μέσα στην εργασία σας ή την καθημερινότητά σας. Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε κρυμμένα συναισθήματα από το ταίρι σας και να έχετε κάποιον προβληματισμό ενώ κάποιοι ίσως να πρέπει να κάνουν κάποια έξοδα για τα παιδιά σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία μέσα από ένα φιλικό χώρο ωστόσο κάποιοι ίσως να μην έχετε θετική εξέλιξη σε κάποια γνωριμία που έχετε κάνει και έχετε αντιμετωπίσει κάποια εμπόδια.

### Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Η Αφροδίτη από τον Κριό θα σας ωθήσει να έχετε επαφές με φίλους και να διασκεδάσετε αλλά κάποιοι από εσάς ίσως να νιώσετε καλύτερα ψυχολογικά με ομάδες που συνεργαζόσαστε.

Το τετράγωνο Ερμή-Ουρανού ίσως να σας προβληματίσει με θέματα οικονομικά αλλά και νομικά που ίσως να αφορούν την οικογένειά σας ωστόσο το τρίγωνο Ερμή-Άρη στο ζώδιό σας θα αποκαταστήσει κάποια δυσκολία ενώ ίσως να έχετε και τη βοήθεια από κάποιο φιλικό σας πρόσωπο. Ερωτικά οι δεσμευμένοι κάποιοι ίσως να αποφασίσετε να επισημοποιήσετε τη σχέση σας ωστόσο κάποιοι ίσως να προβληματιστείτε με έξοδα που ίσως να πρέπει να κάνουν για θέματα της οικογένειάς σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία ενώ κάποιοι ίσως να έχετε επικοινωνία με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν που ίσως να βρίσκεται μακριά.

### Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να κάνουν νέα σχέδια με το ταίρι σας και κάποιοι ίσως να επισημοποιήσετε τη σχέση σας ενώ κάποια έξοδα και οφειλές ίσως να επιλυθούν με την βοήθεια κάποιου γονιού σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία σε κάποιο ταξίδι ή μετακίνησή σας ενώ κάποια εκκρεμότητα με κάποιο πρόσωπο από το παρελθόν ίσως να επιλυθεί προς το τέλος της εβδομάδας.

### Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε την διάθεση να ασχοληθείτε περισσότερο με το ταίρι σας και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας πιο εύκολα με αυτή τη Νέα Σελήνη ενώ και η επικοινωνία σας θα είναι πιο εποικοδομητική. Κάποιοι ίσως να έχετε την ευκαιρία να κάνουν ένα ταξίδι ή να το σχεδιάσετε και κάποιοι παρόλο που θα έχετε κάποιες εντάσεις με το ταίρι σας να τα βρείτε με τη βοήθεια ενός φιλικού σας προσώπου.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία και κάποιοι εάν απογοητευτείτε κάπως συναισθηματικά θα έχετε αποκατάσταση και ικανοποίηση στο τέλος της εβδομάδας.

### Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να επισημοποιήσετε τη σχέση σας ή να κάνουν ένα νέο ξεκίνημα ενώ κάποιοι θα έχετε την ευκαιρία να ασχοληθείτε περισσότερο με το ταίρι σας ή να έχετε εύνοια από έσοδα που θα έχει το ταίρι σας. Κάποια δυσκολία στην επικοινωνία σας ίσως να αποκατασταθεί στο τέλος της εβδομάδας.

Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες και κάποιοι ίσως να κάνουν ένα νέο ρομαντικό ξεκίνημα ενώ κάποιοι ίσως να είστε πιο γοητευτικοί και να έχετε σημαντικές κατακτήσεις.

### Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να κάνουν ένα νέο ξεκίνημα μέσα στην καθημερινότητά σας ενώ κάποιοι θα έχετε την ευκαιρία να ασχοληθείτε περισσότερο με το ταίρι σας και να βελτιώσετε τη σχέση σας, προς το τέλος της εβδομάδας κάποιοι θα πάρτε ικανοποίηση από κάποιο νέο που θα πάρτε από τα παιδιά σας.

Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες ενώ κάποιοι ίσως να καταφέρουν να βρουν ισορροπίες με κάποιο πρόσωπο που βρίσκεται μακριά.

### Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έχετε ένα νέο ξεκίνημα με ένα σας παιδί ή την αρχή μιας εγκυμοσύνης ενώ θα καταφέρουν να βελτιώσουν αρκετά την καθημερινότητά σας και να είστε αρκετά κοντά με το ταίρι σας. Ωστόσο κάποιοι από εσάς αποφύγετε εντάσεις και ξεσπάσματα για θέματα οικογενειακά αφού θα έχετε τη δυνατότητα να βρείτε λύσεις.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα ρομαντική γνωριμία, κάποιοι ίσως να ξεκινήσετε μια ρομαντική σχέση ενώ κάποιοι από εσάς ίσως να κάνουν και ξεκαθαρίσματα.

### Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα ασχοληθείτε περισσότερο με θέματα οικογενειακά αλλά και με το σπίτι σας που ίσως να θελήσετε να κάνουν κάποιες αλλαγές ή τακτοποιήσεις ενώ κάποιοι ίσως να ξεκινήσετε και μια συγκατοίκηση. Κάποιοι θα πάρτε και χαρούμενα νέα από τα παιδιά σας ή θα πάρτε ικανοποίηση από κάποια πρόοδο που θα έχουν.

Οι αδέσμευτοι θα κάνουν νέες γνωριμίες και κάποιοι από εσάς ίσως να προχωρήσετε σε μια νέα σχέση ή να ξεκινήσετε μια επικοινωνία ίσως και με κάποιο πρόσωπο που είχατε απομακρυνθεί.

### Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ερωτικά οι δεσμευμένοι θα έχετε καλύτερη επικοινωνία με το ταίρι σας και θα ευνοηθούν και κάποιες εξορμήσεις και εκδρομές ενώ κάποιοι ίσως να θελήσετε να διακοσμήσετε ή να κάνουν κάποιες αλλαγές στο σπίτι σας ώστε να είναι πιο άνετα τα παιδιά σας. Κάποιοι ωστόσο ίσως να κάνουν και έξοδα για τα παιδιά σας ωστόσο θα είναι για καλό και θα τα καταφέρουν.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν κάποια νέα γνωριμία και ίσως να θελήσετε να βελτιώσετε το χώρο σας ώστε να κάνουν κάποια πρόσκληση στο σπίτι σας.

### Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να έρθετε πιο κοντά συναισθηματικά με το ταίρι σας και να έχετε καλύτερη επικοινωνία ωστόσο κάποιοι από εσάς προσέχετε εντάσεις που ίσως να έχετε με το ταίρι σας λόγω κάποιων οικογενειακών θεμάτων αλλά και λόγω οικονομικών. Θα βρεθούν λύσεις ωστόσο και ίσως κάποιος σας γονιός να σας υποστηρίξει κατά κάποιο τρόπο.

Οι αδέσμευτοι θα έχετε την ευκαιρία να κάνουν μια νέα γνωριμία μέσα από το περιβάλλον σας και ακόμη κι αν κάποιοι απογοητευτείτε από μια γνωριμία το σίγουρο είναι ότι πολύ γρήγορα θα προκύψει νέο ενδιαφέρον.

### Ιχθύς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ερωτικά οι δεσμευμένοι ίσως να κάνουν ένα νέο ξεκίνημα με το ταίρι σας και κάποιοι ίσως να έχετε νέα ξεκινήματα που ίσως να αφορούν τα παιδιά σας ενώ θα έχετε και συναισθηματική υποστήριξη από το ταίρι σας.

Οι αδέσμευτοι ίσως να κάνουν μια νέα γνωριμία αλλά και ένα νέο ξεκίνημα σχέσης με κάποια γνωριμία που έχετε κάνει και να νιώσετε συναισθηματικά ικανοποιημένοι. Πρόσωπα από το παρελθόν ίσως να σας ενοχλήσουν ωστόσο θα καταφέρουν να διαχειριστούν θετικά τα πράγματα.