

De què estan fetes les lllaminadures?

Les lllaminadures com els ossets de gominola es fan amb tres ingredients principals: sucre, gelatina i àcid cítric. Després se'ls afegeixen colorants i saboritzants, que els donen color i gust.

Sucre a dojo

El principal problema de les lllaminadures és que tenen una gran quantitat de sucre. Com més dures i seques siguin, més n'hi haurà. En algunes, el percentatge arriba al 90%, gairebé és com si ens empasséssim una culleradeta de sucre.

Crack yourself up

- What kind of candy is never on time?
- ChocoLATE

Per què no n'hem d'abusar?

El sucre que trobem de manera natural en aliments com la fruita no és dolent, però si en mengem massa, com quan ingerim moltes lllaminadures, pot causar problemes de salut. Un altre inconvenient de les lllaminadures és que, com que sovint es queden enganxades a les dents, poden provocar càries.

Ets lllaminer?

Els capricis dolços com les gominoles, els núvols o les regalèssies són molt populars i agraden sobretot als nens i nenes. Tot i que en pots menjar de tant en tant, no és recomanable consumir-ne sovint. Avui t'expliquem per què

Amb la col·laboració de Mercè Gonzalo, dietista-nutricionista i portaveu del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



Did you know?

The Chupa Chups logo was designed by Salvador Dalí in 1969

Vocabulary

soft: tou
chewy: enganxosa
texture: textura
candy: lllaminadura
be on time: arribar a temps
late: tard

El dolç extrem

I encara hi ha un tercer motiu per no menjar gaires lllaminadures: ens podem acabar acostumant al seu gust dolç tan intens. Llavors trobarem que la resta d'aliments que són dolços de manera natural, com la fruita, no ho són prou.

Soft and chewy

The texture of candy depends on the ingredients

Per què ens agraden?

Ingerir substàncies com el sucre genera satisfacció i benestar. És per això que les lllaminadures ens agraden tant. Però, atenció, això no vol dir que per tenir benestar haguem de menjar lllaminadures. La felicitat no està en els aliments!

Lllaminadures naturals

Una bona alternativa a les lllaminadures són les fruites d'estiu, com les cireres o les mores. També pots picar fruita seca, panses o dàtils. I si tens un desig irresistible de menjar alguna cosa dolça, tria aliments més saludables que les gominoles, com ara la xocolata negra.

Escoles Bressol "Petits" i "Petits Paupí"

L'ambient més familiar on els petits aprenen en un entorn bilingüe

"Petits" i "Petits Paupí" són dues escoles bressol de Barcelona, situades a l'Eixample Dret i a Sarrià, respectivament. Ambdós centres són privats, bilingües i sostenibles; i acullen infants dels zero als tres anys en un ambient molt familiar.

La seva filosofia es basa en la consciència que cada alumne té el seu ritme d'aprenentatge i unes característiques especials i a partir d'aquí, es treballa en el seu desenvolupament cognitiu, emocional i d'aprenentatge. Els centres compten amb un equip de professionals, conscients de la importància que té tot el que s'aprèn durant els

primers anys de vida. Pel que fa a l'ensenyament bilingüe, a cada aula trobem un referent que els hi parla en català i un altre en anglès i així, ambdues llengües estan presents a l'hora com si fossin les seves llengües maternes. D'altra

A cada aula trobem un referent que els hi parla en català i un altre en anglès



banda, compten amb una gran varietat d'activitats com musicoteràpia, piscina, casal o diverses sortides educatives durant el curs, entre altres; i la seva metodologia es basa en treballar per projectes mensuals, perquè així les activitats

com art, música, psicomotricitat, etc., siguin presentades de manera més dinàmica i atractiva.

Sens dubte unes escoles que faran que quan deixis als teus fills, sentis que segueixen estant a casa.

Petits Paupí
Escola Bressol
www.petitspaupi.com
www.escolabressolpetits.com