

Trusa medicală de concediu. Citiți în pagina 4 ce medicamente pentru copii nu ar trebui să lipsească din bagajul părinților!



# monitorulcj.ro

JOI | 4 IULIE 2024 | anul xxvii, nr. 120 (6760) | 8 pagini | 2,50 lei

PUBLICITATE

**Terapia**  
a SUN PHARMA company

**METEO**  
CLUJ-NAPOCA  
**23°C**  
Detalii în pagina 2

1 € = 4.9771 LEI

## TIMP LIBER

### Strigă „Boțida Fever” cu un papagal!

Găsește un papagal, învață-l să spună „Bontida Fever” și primești un abonament pe viață la festival. **Pagina 6**

## EDUCAȚIE

### Schimbări pentru elevii care intră la liceu

Elevii care intră la liceu din toamna acestui an vor avea programe noi, manuale noi, dar și profesori formați. **Pagina 5**

## ACTUALITATE

### Primarul Emil Boc, mesaj pentru elevii de 10

Șase elevi au obținut media 10 pe linie la Evaluarea Națională. Primarul Emil Boc i-a laudat pe elevi și pe părinți. **Pagina 2**

## TIMP LIBER

### Istoria Bisericii Reformate cu două turnuri

Biserica Reformată cu două turnuri se află pe Bulevardul 21 Decembrie 1989 și este o emblemă a stilului clasic. **Pagina 5**

## POLITICĂ

### Cum îl „văd” românii pe viitorul președinte?

Peste jumătate din români consideră că viitorul președinte ar trebui să fie un lider politic independent. **Pagina 3**



# Bullying la grădiniță

4 din 5 educatori trebuie să gestioneze cazuri de bullying în grădinițe



Foto: Facebook Salvati Copiii

Porecle, violență fizică, ignorare, excludere sau bârfă la copii între 3 și 6 ani. O analiză Salvati Copiii în 60 de grădinițe arată că 78% dintre educatori sunt nevoiți să gestioneze situații de bullying la grupă. **Pagina 2**

## SĂNĂTATE

### Cafea plină de E-uri! Numai cafea nu este în cutiile din supermarket.

Cele mai multe sortimente de cafea din supermarket-uri nu conțin decât o cantitate infimă de cafea, atrage atenția InfoCosns.

Un studiu realizat de InfoCosns dezvăluie detalii surprinzătoare despre cafeaua gata preparată pe care o găsim pe rafturile magazinelor din România. Acest studiu cuprinde 42 de produse de la nouă producători și distribuitori renumiți, incluzând nume mari precum Starbucks, Nescafe și Zuzu. Descoperirile sunt relevante pentru alegerile consumatorilor.

Potrivit studiului, majoritatea produselor analizate (92,85%) au laptele ca ingredient principal. Fie că este vorba despre lapte de vacă integral, semi-degrosat sau pasteurizat, acesta domină compoziția. Doar 4,76% dintre produsele studiate au cafeaua ca prim ingredient, în timp ce numai 2,38% utilizează apa.

Laptele din cafea variază și în funcție de conținutul de grăsime. Din produ-

sele care specifică acest detaliu, 33,33% au doar 1% grăsime. Chiar dacă produsele cu un conținut mai scăzut de grăsime pot părea o alegere mai sănătoasă, este important de verificat și alți aditivi prezenți în aceste băuturi. Totodată, 6,6% din produsele analizate conțin 3,3% grăsime.

Studiul arată un detaliu alarmant. 85% din produsele analizate conțin cel puțin un aditiv alimentar (E-uri).

De asemenea, cantitatea de zaharuri din aceste produse variază între 3,5g și 11,5g per 100g de produs. Consumul excesiv de zaharuri în combinație cu consumul de grăsimi poate duce la probleme de sănătate precum obezitatea, diabetul și problemele dentare. De asemenea, valoarea energetică a acestor băuturi variază între 31 kcal și 79 kcal, ceea ce poate contribui la aportul zilnic de calorii fără a oferi sațietate.



Foto: monitorulcj.ro



07 32 77 33 71

Trimite-ne POZE, FILME și ȘTIRI.