



**Zaprasza na kolejną edycję
Piramidy Żywienia Przedszkolaka
Wiosna 2013
Pod hasłem:**

„PODRÓŻ DO MLECZNEJ KRAINY”

O czym będzie prezentacja?



- O produktach nabiałowych: mleku, produktach mlecznych i jajkach oraz ich wpływie na rozwój dzieci
- O roli wapnia i witaminy D w diecie dzieci – dlaczego są ważne?
- O przyczynach wzdęć i sposobach ich zapobiegania i leczenia
- O żywności ekologicznej
- O wpływie aktywności fizycznej na zdrowie dzieci

Wartość odżywcza mleka i produktów mlecznych



Mleko i przetwory mleczne są bardzo ważnym źródłem wapnia, który buduje kości i zęby. Oprócz wapnia dostarczają one również pełnowartościowego białka oraz składników mineralnych, takich jak: fosfor, potas, magnez, cynk i wiele innych. Produkty mleczne obfitują ponadto w witaminy z grupy B, głównie witaminę B2 oraz witaminy rozpuszczalne w tłuszczach: A i D.

Normy spożycia mleka w grupach wiekowych

Według IŻŻ* gdyby mleko było jedynym źródłem wapnia, codzienne spożycie mleka w celu pokrycia jego dobowego zapotrzebowania powinno być następujące:

Zwiększenie spożycia mleka tylko o **jedną szklankę** dziennie może trwale zwiększać zawartość składników mineralnych w tkance kostnej. Na stan tkanki kostnej dzieci w wieku dziewięciu lat wpływa wielkość spożycia mleka dzieci pięcioletnich, a u ludzi dorosłych – spożycie mleka w całym okresie młodzieńczym.



Grupy ludności (płeć i wiek)	Ilość mleka
Dzieci 1-3 lata	850 ml (3,4 szklanki)
Dzieci 4-6 lat	900 ml (3,6 szklanki)
Dzieci 7-12 lat	950 ml (3,8 szklanki)
Młodzież męska 13-20 lat	1150 ml (4,6 szklanki)
Młodzież żeńska 13-20 lat	1100 ml (4,4 szklanki)
Mężczyźni 21-64 lat	950 ml (3,8 szklanki)
Kobiety 21-59 lat	900 ml (3,6 szklanki)
Ludzie w podeszłym wieku	800 ml (3,2 szklanki)
Kobiety ciężarne	1350 ml (5,4 szklanki)
Kobiety karmiące	1500 ml (6 szklanki)

*IŻŻ – Instytut Żywności i Żywienia

Partnerzy akcji

Rodzaje mleka

Stosowane przy produkcji mleka zabiegi termiczne, a więc ogrzewanie, zapewniają z jednej strony niszczenie drobnoustrojów, z drugiej zaś strony mogą powodować nieodwracalne zmiany w składnikach odżywczych mleka, wpływając na jego właściwości fizykochemiczne oraz smak i zapach. Wraz z zabiciem bakterii zniszczeniu ulegają również witaminy wrażliwe na działanie temperatury.

Ze względu na zastosowaną temperaturę wyróżnia się mleko:



- **pasteryzowane** – w temperaturze od 80°C do 100°C (mleko świeże z terminem przydatności do kilku dni)
W mleku pasteryzowanym straty witamin wynoszą ok. 10%,
- **sterylizowane UHT (Ultra High Temperature)** w temp. od 135°C do 150°C (o 6 miesięcznym terminie przydatności do spożycia). W mleku UHT straty witamin wynoszą ok. 20%. Najwyższe straty dotyczą tiaminy, folianów, witaminy B12 (20-100%) i witaminy C (15-40%).

Wyższość mleka świeżego nad UHT jest bezdyskusyjna.

Konsumenci w Polsce i na świecie coraz częściej świadomie wybierają świeże mleko.

Tłuszcz mleczny

Wiadomo, że nadmiar tłuszczu w diecie jest niekorzystny dla utrzymania dobrego stanu zdrowia. Jednak w dietach dzieci najczęściej nie ma potrzeby ograniczać jego spożycia przez wykluczanie pełnotłustego mleka i jego przetworów, zwłaszcza że tłuszcz jest rozpuszczalnikiem dla witamin A, D, E oraz K i przez to zwiększa wykorzystanie tych witamin ze spożytych posiłków przez organizm. Wapń mleka odtłuszczonego jest więc przyswajany przez organizm dużo słabiej. Tłuszcz mleka, oprócz kwasów tłuszczowych nasyconych, zawiera również kwasy tłuszczowe nienasycone, w tym kwas linolowy (CLA), mające korzystny wpływ na nasz organizm.

Mleka odtłuszczonego nie poleca się dzieciom. Najlepiej wybierać to o zawartości 2% tłuszczu.

Jogurt, maślanka, kefir - czym się różnią?

Jogurt jest fermentowanym produktem mlecznym, który powstaje wskutek ukwaszenia mleka. Za ukwaszenie są odpowiedzialne bakterie *Lactobactillus bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*. Ukwaszają one jogurt zamieniając laktozę (cukier mleczny) w kwas mlekowy. W rezultacie w mleku zmienia się struktura białek i tak powstaje jogurt. Jest on źródłem cennego białka, wapnia i witamin z grupy B, reguluje też procesy trawienne.

Kefir to fermentowany napój mleczny wywodzący się z Kaukazu. Powstaje wskutek dodania do pasteryzowanego mleka bakterii i drożdży, czyli tak zwanych grzybków kefirowych. Kefir ma wiele cennych substancji odżywczych, m.in. dużo łatwo przyswajalnego wapnia, fosforu, magnezu. Bakterie zawarte w kefirze, podobnie jak te jogurtowe, regulują trawienie.

Maślanka to nic innego, jak produkt uboczny powstający podczas produkcji masła. Tak przynajmniej otrzymywało się ją tradycyjnie. Ta maślanka, którą można kupić w sklepie, to obecnie produkt z pasteryzowanego mleka, do którego dodano specjalne szczepy bakterii. Dzięki nim zyskuje charakterystyczny smak. Maślanka jest przyswajana przez organizm dużo lepiej niż mleko, zawiera wapń, białko i witaminy z grupy B.

Jak wybrać dobry jogurt?

Na co koniecznie musisz zwrócić uwagę, czytając etykietę?

Termin przydatności – jest ważny nie tylko dlatego, że dzięki niemu wiesz, do kiedy możesz spożyć jogurt. Długi – kilkumiesięczny termin przydatności to znak, że jogurt został poddany tak zwanej termizacji – działaniu wysokiej temperatury, która zabija szkodliwe, ale też dobroczynne bakterie jogurtowe. Termizację stosuje się właśnie po to, żeby przedłużyć trwałość produktu. Niestety, przez nią jogurt traci swoje probiotyczne **właściwości**.

Zawartość tłuszczu – niewielka zawartość tłuszczu w jogurcie (kilkuprocentowa) nie szkodzi, za to pomaga przyswajać zawarte w nim **witaminy** – A i D. Natomiast jogurty „light”, które nie zawierają tłuszczu, dostarczają organizmowi mniej wartości odżywczych. Poza tym, często mają w składzie cukier, a ten do dietetycznych nie należy.



Cukier i substancje słodzące - *aspartam (E 951), acesulfam (E 950), syrop glukozowo-fruktozowy.*

Aromaty, barwniki - im więcej barwników i aromatów w jogurtach, tym mniej naturalnych składników

E 412 (guma guar), E 1422 (skrobia) i E 440 (pektyny), żelatyna – to nic innego jak zagęstniki.

Jogurt bez konserwantów? Taka informacja podawana na opakowaniu to nadużycie i wprowadzanie konsumenta w błąd. Żaden jogurt nie może zawierać konserwantów.

Jak wybrać dobry jogurt?

Najlepiej wybierać **jogurty naturalne**. Są zdecydowanie **najzdrowsze**, ich spożywanie (np. ze świeżymi owocami) poleca się każdemu, a w szczególności dzieciom.

Jeżeli już decydujesz się na kupno „smakowego” jogurtu, pamiętaj:

Lepiej kupuj **jogurt z brzoskwiniami** (przynajmniej 6,5 % owoców) lub **jogurt brzoskwinowy** (przynajmniej 3,5% owoców) niż **jogurt o smaku brzoskwinowym** (mniej niż 3,5% owoców). Ten ostatni ma w prawdopodobnie w składzie chemię.

Jogurty smakowe zawierają zazwyczaj **dużo cukru albo aspartamu** (tego ostatniego lepiej nie podawać dzieciom, może powodować biegunkę). Ilość cukru wiąże się z wyższą kalorycznością produktu. W **300 mililitrach** smakowego jogurtu może być **aż sześć łyżeczek cukru**.

Jogurt z dodatkiem miodu? Tak, ale tylko wtedy, kiedy jest to miód prawdziwy, a nie sztuczny, zawierający przede wszystkim cukier. Taka informacja powinna znaleźć się na opakowaniu.

A mleko kozie?

Mleko kozie jest najbardziej bliskie ideału żywności, gdyż jego struktura chemiczna jest zdumiewająco podobna do mleka matki. Jest bardzo dobrym źródłem wapnia, fosforu, ryboflawiny (witaminy B2) i potasu. Jego białka zawierają wszystkie aminokwasy egzogenne. Świeże, prawidłowo przechowywane mleko zazwyczaj ma bardzo neutralny smak. Skład mleka w dużym stopniu zależy od rasy kóz i sezonu. W lecie produkcja mleka jest większa, ale zawartość tłuszczu i białka jest niższa. Natomiast w okresie zimowym wydajność mleka jest niższa, lecz zawartość tłuszczu i białka są wyższe.

Kubek koziego mleka dostarcza 33% dziennej zawartości wapnia, 17% dziennej zawartości białka. Badania wykazały, że mleko kozie może być trawione przez organizm ludzki w ciągu 20 minut, a mleko krowie od 2 do 4 godzin. Kozie mleko zawiera również witaminy A, D oraz kwas foliowy w małym stopniu witaminę B12.

Mleko kozie jest naturalnie homogenizowane. Tworzy miękki twaróg w porównaniu do mleka krowiego, a tym samym jest łatwiej trawione i wchłaniane. Regularne spożywanie mleka koziego znacznie poprawia przyrost masy ciała, mineralizację kości, zwiększa stężenie witamin, minerałów i hemoglobiny we krwi.

Mleko kozie zawiera mniej laktozy (około 10%) niż mleko krowie, więc często jest spożywane przez osoby, które cierpią na nietolerancję laktozy. Jednak nawet taka ilość może wywoływać niepożądane reakcje u tych osób.

Zastępowanie mleka krowiego mlekiem kozim było przez długi okres dość popularną metodą leczenia alergii pokarmowej. Włączenie mleka koziego daje poprawę u wielu dzieci mających objawy alergii na białko mleka krowiego.

Należy jednak pamiętać, że mleko kozie zawiera antygeny białkowe podobne do mleka krowiego i część dzieci nie odnosi zupełnie żadnej korzyści w zakresie objawów alergicznych. Ponadto wykazano, że u pewnej części dzieci, po początkowej poprawie, z upływem czasu dochodzi do powstania alergii krzyżowej i nawrotu objawów.

Różnice między białym a żółtym serem

Sery dzielą się na dwie grupy: niedojrzewające (twarogowe) oraz dojrzewające. Do pierwszej z nich należą sery kwasowe i kwasowo-podpuszczkowe. Druga grupa składa się z serów twardych dojrzewających (np.: ementaler, gouda, parmezan, cheddar) oraz serów miękkich dojrzewających (brie, camembert, bryndza).

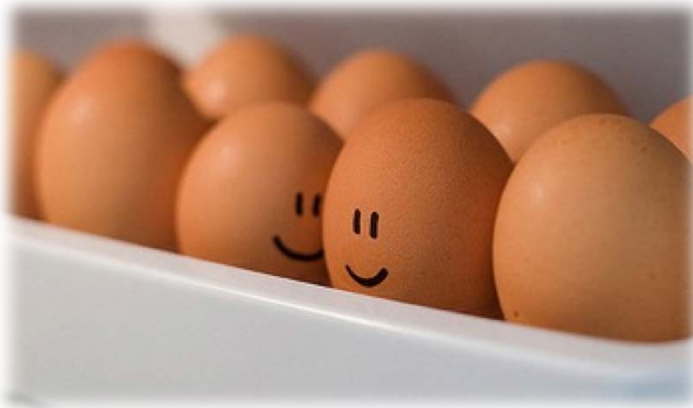
Twarogi oraz sery dojrzewające są powszechnie uznawane za dobre źródło wartościowego białka oraz dobrze przyswajalnego wapnia. Różnice w procesie produkcji sprawiają jednak, że ich skład chemiczny jest nieco inny. Twarogi zawierają ok. 75 – 80% wody a, sery żółte ok. 40 – 55%. Sery białe mają niższą zawartość tłuszczu (od 0 do ok. 10%) oraz cholesterolu (2 – 40 mg na 100 g). Zawartość tłuszczu w serach żółtych to średnio 23 – 30%, a zawartość cholesterolu 70 – 90 mg na 100g. Ilość wapnia w serach żółtych waha się w granicy 800 – 600 mg na 100g, podczas gdy w twarogach jest to zaledwie 80 – 100 mg na 100 g, czyli kilkakrotnie mniej. Sery żółte mają również więcej sodu i fosforu niż białe.

Zarówno sery twarogowe, jak i dojrzewające mają swoje plusy i minusy. Twarogi, zwłaszcza chude, są lekkostrawne i niskokaloryczne. Sprawdzają się zatem jako element diety osób z dolegliwościami przewodu pokarmowego oraz tych, które chcą schudnąć. Sery żółte są jednak bogatsze w wapń oraz witaminę D, niestety ich kaloryczność jest przy tym znacznie wyższa. 100 g dostarcza średnio ok. 300 – 350 kcal! Znaczna zawartość tłuszczu obfitującego w nasycone kwasy tłuszczowe, sprawia że nie są one polecane w menu osób zagrożonych chorobami układu krążenia. Ponadto sery dojrzewające dostarczają sporo sodu, który powinien być ograniczony w przypadku nadciśnienia tętniczego oraz niewydolności nerek.

Co warto wiedzieć o jajach

Jaja kurze dostarczają pełnowartościowego białka, co oznacza, że jest ono w 100% wykorzystywane przez organizm człowieka.

Żółtko jaja jest dobrym źródłem żelaza oraz witaminy A i D. Należy jednak pamiętać, że zawiera również duże ilości cholesterolu, w związku z tym jego spożycie powinno być kontrolowane. Jaja kurze posiadają właściwości kwasotwórcze.



1 jajko (50g) ma ok. 78 kcal.

Co warto wiedzieć o jajach

Najzdrowsze jaja znoszą zielononóżki, niewielkie kurki, które nie potrafią żyć w klatkach. Dlatego ich jaja zawsze pochodzą z wolnego wybiegu. Mają mniej cholesterolu i rzadziej uczulają alergików.

Przepórcze jaja poleca się anemikom i chorym na cukrzycę. Są bogate w witaminy, a ich białko ma właściwości przeciwzapalne. Zawierają mniej cholesterolu.

Kacze i gęsie lepiej wbijać do makaronu niż na patelnię. Mają smak, który nie każdemu odpowiada. Skorupki kaczych jaj częściej niż innych są zainfekowane salmonellą.

Wszystkie jaja powinniśmy myć przed włożeniem do lodówki, żeby bakterie, nie rozpanoszyły się w chłodziarce.

Oznakowanie jaj



- 0 – jaja z produkcji ekologicznej
- 1 – jaja z chowu na wolnym wybiegu
- 2 – jaja z chowu ściółkowego
- 3 – jaja z chowu klatkowego

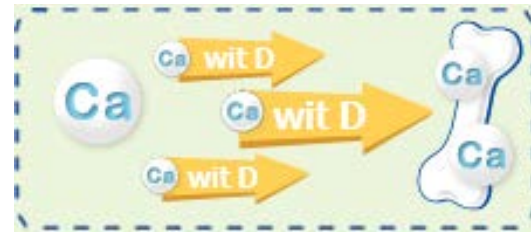
Dlaczego wapń i witamina D są tak ważne dla twojego dziecka?

Wapń to składnik niezbędny do budowy mocnych kości oraz prawidłowego funkcjonowania wielu komórek. Jeżeli w organizmie brakuje wapnia, to jest on pobierany z kości, które stają się przez to słabsze, podatne na zniekształcenia i złamania.

Sam wapń jednak nie wystarcza.
Witamina D pomaga wchłaniać wapń z przewodu pokarmowego, aby zapewnić jego odpowiednią ilość w organizmie.



Dzieci pomiędzy 4 a 6 rokiem życia potrzebują co najmniej **500 - 700 mg** wapnia i **5 µg** witaminy D dziennie.



Co zapewnia codzienne zapotrzebowanie organizmu na wapń - przykłady

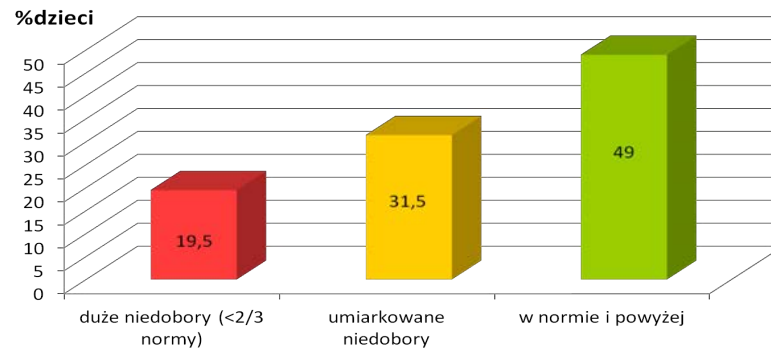
dla dzieci w wieku 3-6 lat:

- ✓ 1 plasterek sera białego
lub 2 łyżki twarożku/serka
homogenizowanego
- ✓ 1 szklanka maślanki, kefiru,
mały jogurt naturalny
lub owocowy (ok. 150g)
- ✓ 1 szklanka mleka 2%
- ✓ 2 plasterki sera żółtego
(ok. 40g)

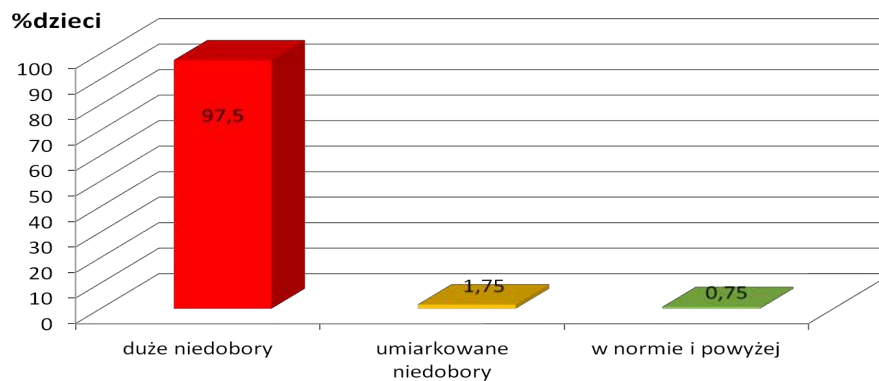


Badania

Według badań *IŻŻ i **IMiD: przewlekłe niedobory wapnia występują w diecie **51% dzieci**, natomiast przewlekłe niedobory witaminy D – w diecie **99% dzieci** w wieku 4 lat



**Spożycie wapnia
wśród dzieci 4 letnich**



**Spożycie witaminy D
wśród dzieci 4 letnich**

Skutki niedoboru wit. D i wapnia

- ✓ Słabe kości i zęby
- ✓ Obniżenie gęstości mineralnej kości
- ✓ Podatność na złamania
- ✓ Ryzyko osteoporozy w dorosłym życiu
- ✓ Skrzywienia i zwyrodnienia układu kostnego

Ponadto:

- ✓ Osłabienie organizmu i zmniejszenie odporności
- ✓ Poddenerwowanie, nadreaktywność u dzieci
- ✓ Brak koncentracji
- ✓ Zaburzenia rytmu serca
- ✓ Pogorszone funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego
- ✓ Zapalenie spojówek, stany zapalne skóry



Smart Omega Junior

– Wysoka dawka DHA!!!

Prawie 50% masy błon komórek nerwowych stanowi DHA!!!
Smart OMEGA Junior wzbogaca dietę Twojego Dziecka w kwas DHA, który należy do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych Omega-3.



- ✓ Poprawia koncentrację
- ✓ Wpływa korzystnie na rozwój cech psychomotorycznych
- ✓ Wspomaga procesy uczenia się i zapamiętywania
- ✓ Wzmacnia układ odpornościowy
- ✓ Wpływa korzystnie na narząd wzroku
- ✓ Stosowany w profilaktyce nadreaktywności psychoruchowej

Smart Omega Junior



SMART OMEGA JUNIOR to OPTYMALNY SKŁAD kwasów tłuszczowych i witamin dla PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU DZIECKA

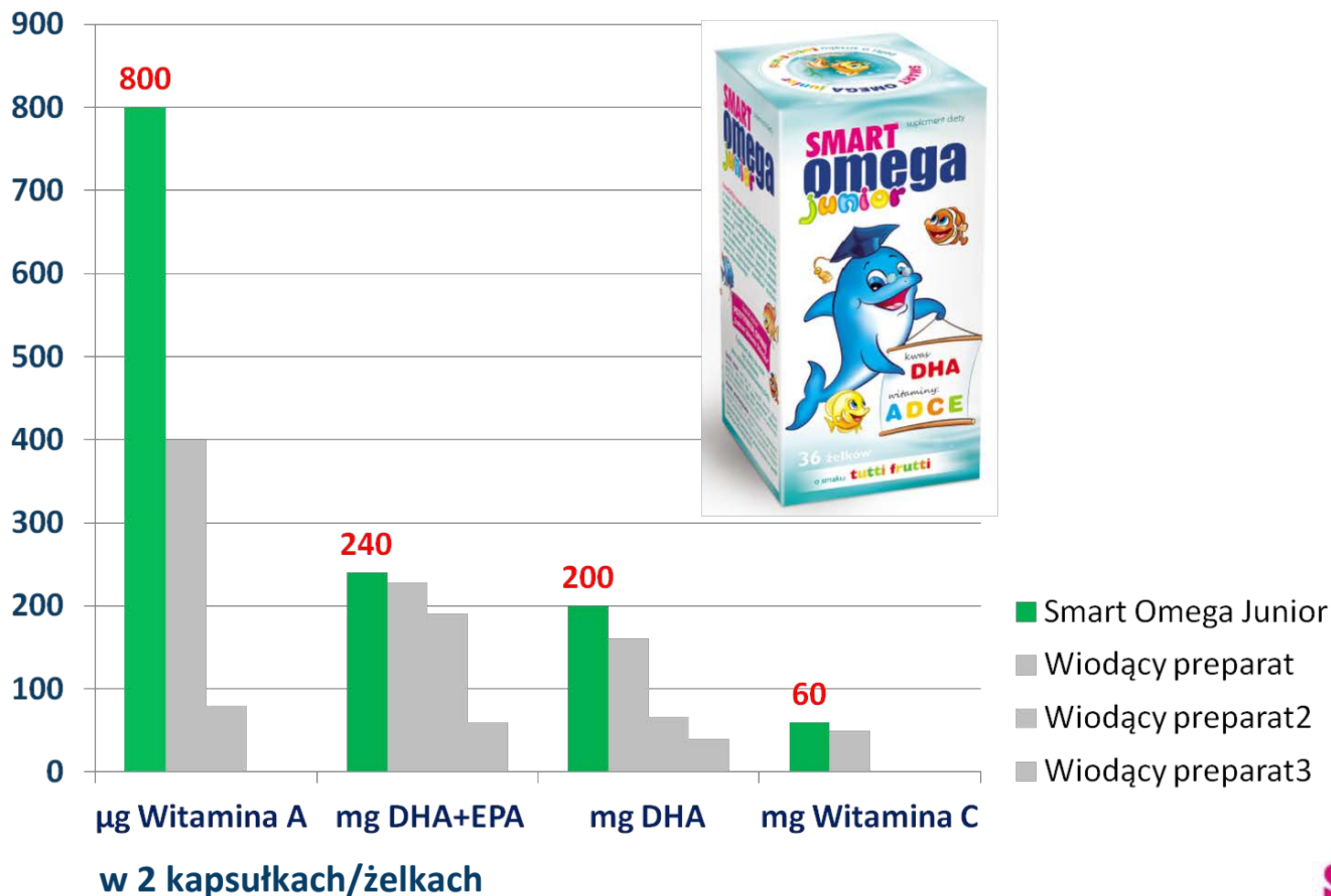
- **Składniki w 2 kapsułkach :**
- Olej z tuńczyka 400 mg
- w tym DHA – 200 mg EPA – 40 mg
- ✓ Witamina C – 60 mg (75%ZDS)
- ✓ Witamina E – 3 mg (25%ZDS)
- ✓ Witamina A – 800 mcg (100%ZDS)
- ✓ Witamina D – 5 mcg (100%ZDS)
-
- **Smart Omega Junior to :**
- ✓ mała smaczna kapsułka – żelki tutti- frutti
- ✓ „Pozytywna opinia Centrum Zdrowia Dziecka”
- ✓ bez cukru i syropu glukozy-fruktozowego w składzie
- ✓ 20% kapsułek gratis (36szt.)

ZDS - Zalecane Dienne Spożycie

www.mega-dzieciaki.pl

www.galena.pl

Smart Omega Junior - porównanie



Produkty bogate w wapń

Zawartość wapnia w 100g



Mleka krowiego - 120-160 mg



Jogurtu naturalnego – 170 mg



Twarożku – 80 mg



Sera Edamskiego (40% tłuszczu) - 867 mg



Kefiru 2% tłuszczu - 103 mg



Sera Brie pełnotłustego - 600 mg



Lodów śmietankowych - 125 mg

Gdzie szukać witaminy D?

Zawartość witaminy D w 100g



Słońce



Ryby - od 5 do 20 ug



Jajko - 1,7 ug



Ser żółty - od 0,2 do 0,6 ug



Mleko krowie 2% - 0,02 ug

Jak zwiększyć przyswajalność wapnia?

- ✓ **Ograniczaj spożycia produktów zwiększających wydalanie wapnia z moczem**, a więc soli, herbaty i słodzonych napojów gazowanych.
- ✓ **Unikaj nadmiernego spożycia białka zwierzęcego**, powodującego zmniejszenie wchłaniania wapnia.
- ✓ **Ogranicz spożywanie produktów zawierających duże ilości fosforanów**, np. żywności typu fast-food.
- ✓ **Pamiętaj, iż niektóre warzywa (np. szpinak, szczaw, rabarbar, buraki i rzodkiewka) oraz owoce i herbata, są bogate w szczawiany i nie należy jeść ich w nadmiarze**. Związki te, wiążąc w przewodzie pokarmowym wapń, obniżają jego przyswajalność.
- ✓ **Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych** (tłuszcze pochodzenia zwierzęcego).
- ✓ **Unikaj nadmiaru produktów bogatych w fityniany** (występują w zbożach - szczególnie otrębach, nasionach roślin strączkowych oraz orzechach), powodują one znaczne straty wapnia w organizmie.

Czym zastąpić nabiał w przypadku alergii?

W grupie dzieci w wieku od 5 miesięcy do 14 lat mleko jest przyczyną 12,6% przypadków alergii. Oznacza to, że w rzeczywistości niewiele z nich nie może pić mleka ze względów zdrowotnych. Osoby uczulone na białko mleka krowiego są najczęściej również uczulone na białko mlecznych napojów i serów.

Dla dzieci uczulonych na białko mleka alternatywą mogą być produkty sojowe (o ile są dobrze tolerowane), np. mleko, tofu lub warzywa bogate w wapń (kapusta, szpinak, brukselka).

W przypadku, kiedy dziecko w ogóle nie spożywa mleka i jego przetworów oraz nie stosuje żadnych jego zamienników bogatych w wapń, należy rozważyć suplementację. Najlepiej skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia najlepszego dla naszego dziecka suplementu.



Warzywa i produkty sojowe bogate w wapń

Produkt	Zawartość wapnia w 100 g	% przyswajalności wapnia
Kapusta pekińska	77mg	53%
Brokuły mrożone	56mg	52%
Tofu z wapniem	350mg	21%
Biała fasola gotowana	90mg	21%
Mleko sojowe z wapniem	120mg	32%
Jarmuż	157mg	49%
Brukselka	57mg	63%
Kalarepa	42mg	67%
Brukiew	50mg	61%
Rzeżucha	200mg	67%
*Mleko krowie 2%	120mg	32%

*mleko krowie znalazło się tu dla porównania

Mamo boli mnie brzuch!

62% dzieci cierpi na wzdęcia częściej niż raz w miesiącu!

Wzdęcie – objaw chorobowy związany z obecnością nadmiernej ilości gazów w jelitach, zazwyczaj ulega nasileniu po posiłkach. Wzdęcia należą do grupy najczęstszych dolegliwości przewodu pokarmowego.

Jak rozpoznać że nasze dziecko ma wzdęcia?

- *ma uczucie dyskomfortu i pełności w jamie brzusznej*
- *ma uczucie ciężkości po jedzeniu*
- *głośno przelewa mu się treść pokarmowa w brzuchu*
 - *wzdęciom czasami towarzyszy ból*
 - *trzyma się za brzuch*
 - *uwalniają się gazy jelitowe, często o nieprzyjemnym zapachu*
 - *ma lekko „napuchnięty” brzuch – jakby się zjadło balona*



Przyczyny wzdęć

Połykanie powietrza: szybkie łąpczywe jedzenie, mówienie podczas jedzenia

Nietolerancja składników pokarmowych, np. laktozy (produkty mleczne) czy fruktozy (głównie owoce)

Działania niepożądane leków (np. antybiotyków)

Choroby przewodu pokarmowego (np. wirusowe)

Brak wysiłku fizycznego

Przyczyny psychogenne (np. nawykowe zaparcia, silny stres)

Przyczyny wzdęć – nieprawidłowa dieta



Tłuste posiłki



Dieta wzdymająca: nadmierne spożycie
warzyw strączkowych czy kapustnych



Nieregularne posiłki



Picie dużej ilości gazowanych napojów

Jak sobie radzić ze wzdęciami?

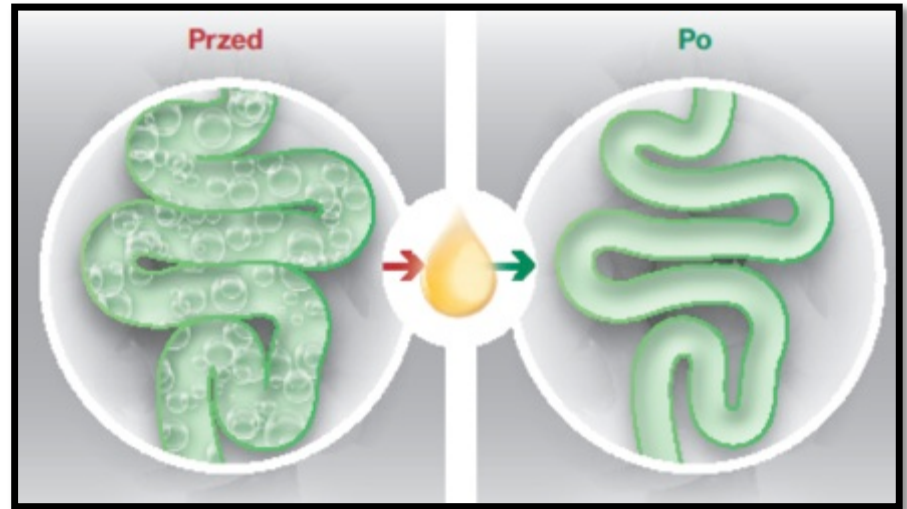
1. Eliminować/ograniczać spożywanie produktów wzdymających.
2. Powoli, spokojnie jeść.
3. Dokładne przeżuwać jedzenie.
4. Po każdym posiłku pójść na krótki spacer.
5. Pić herbaty ziołowe, np. z kminku, rumianku, kopru włoskiego.
6. W przypadku wystąpienia wzdęcia
zażywać preparaty zmniejszające
napiecie powierzchniowe gazu
i uczucie pełności,
zawierające symetykon
(składnik bezpieczny dla dzieci).



Mechanizm działania Symetykonu

Przed: Zmniejsza napięcie powierzchniowe pęcherzyków gazu, zawartych w masach pokarmowych i w śluzie przewodu pokarmowego, powodując ich pękanie.

Po: Gazy uwolnione na tej drodze mogą być wchłaniane przez ścianę jelita lub usuwane z przewodu pokarmowego w wyniku ruchów perystaltycznych jelit.



- Symetikon wykazuje wyłącznie działanie powierzchniowe i nie wchodzi w jakiejkolwiek reakcje chemiczne.
- Symetikon nie wchłania się z przewodu pokarmowego po podaniu doustnym i jest wydalany w postaci niezmienionej.



Specjalnie dla dzieci, aby skutecznie zmniejszać

- Wzdęcia
- Uczucie pełności i ucisku w jamie brzusznej
- Burczenie w żołądku i jelitach

Wysoka skuteczność

- Rozbija i rozprasza gazy nagromadzone w przewodzie pokarmowym

Wysokie bezpieczeństwo

- Nie wchłania się z przewodu pokarmowego
- Nie zawiera cukru

Komfort

- Cienkie listki rozpuszczają się już na języku
- Przyjemny żurawinowy smak
- Każdy listek zapakowany indywidualnie – idealny poza domem



Espumisan® – formy pediatryczne



- Lek OTC, 40 mg/ml symetykonu
- Krople doustne dla dzieci powyżej 1 miesiąca życia
- Przyjemny bananowy smak
- Najczęściej kupowane krople na kolki niemowlęce w Polsce
- Lek najczęściej rekomendowany przez lekarzy pediatrów na kolki niemowlęce i wzdęcia u małych dzieci



- Wyrób medyczny, 40 mg symetykonu
- Rozpuszczalne listki przeznaczone dla dzieci powyżej 4 roku życia (wygodna i atrakcyjna forma dla dzieci)
- Przyjemny żurawinowy smak

Co to jest żywność Eko?

Do niedawna żywność ekologiczna była jedynie fanaberią ludzi bogatych. Dziś prawie 10 proc. polskich konsumentów jest gotowych zapłacić za nią nawet o połowę więcej niż za produkty bez przedrostka „eko”.

Jedzenie może być nazwane ekologicznym tylko wtedy, gdy do jego produkcji nie używano chemii rolnej, sztucznych nawozów, środków ochrony roślin, hormonów, antybiotyków, barwników i polepszaczy smaku. Mogą natomiast pojawić się konserwanty Azotany i azotyny dodaje się do przetworzonego na wędliny mięsa. Na razie nie wymyślono innego sposobu.

Eko produkty muszą mieć certyfikat - jego znakiem jest unijny „ekoliść”. Każdy produkt na półce „jedzenie ekologiczne: musi mieć taki znaczek oraz certyfikat.



Sprawdzajmy produkty eko również na bazarze. Kiedy sprzedający nas zapewnia, że pożywienie jest eko – poprośmy go o pokazanie certyfikatu.



Partnerzy akcji

Uwaga na nazewnictwo!

- Jedzenie które ma w nazwie „tradycyjne” „regionalne” – nie musi być eko. Takie produkty są po prostu starannie przygotowywane zwykle dodaje się do nich mniej „chemii” Jakie inne hasła możemy spotkać w sklepie?
- Slow food – żywność spod znaku ślimaka, nisko przetworzona, bez barwników, ulepszaczy. Powstaje powoli – tradycyjne wędzenie, dojrzewanie, marynowanie – które pozwala zachować smak, aromat i jest zdrowe!
- Żywność tradycyjna – inaczej jedzenie z historią, która ma co najmniej 25 lat. Żywność jest przygotowywana starannie, według historycznie potwierdzonych metod i jest wysokiej jakości. Co nie znaczy, że wolne od ‘Chemii’!
- Zdrowa Żywność – Uwaga! To określenie powinno być ścigane prawem! To hasło to oszukiwanie kupujących. Jak to sprawdzić, że to co jemy jest zdrowe – jeśli nie ma odpowiednich certyfikatów?

**PAMIĘTAJMY O SPRAWDZANIU SKŁADU PRODUKTÓW
A W PRZYPADKU PRODUKTÓW EKO – CERTYFIKATU!**

Ekologiczny nabiał

Wyniki raportu naukowców z Uniwersytetu w Newcastle wskazują, że mleko ekologiczne ma więcej korzystnych składników odżywczych i kwasów tłuszczowych niż zwykłe mleko, ma o 50-80 proc. więcej antyoksydantów (substancji, które opóźniają proces utleniania) Raport nie tylko pokazuje dlaczego istnieje różnica w wartości odżywczej mleka ekologicznego i zwykłego, ale wskazuje na to, że bardzo duży wpływ na jakość mleka ma sposób karmienia zwierząt. Zgodnie z normami obowiązującymi w rolnictwie ekologicznym krowy karmione powinny być w co najmniej 60% trawami lub kiszonkami z trawy (naturalny sposób konserwacji trawy przedłużający jej trwałość). Naukowcy zwracają także uwagę, że krowy, których chów odbywa się metodami ekologicznymi częściej przebywają na pastwiskach (w niektórych krajach, np. Holandii cały rok). Dr Joanna Sobolewska-Zielińska z Uniwersytetu Rolniczego im. Hugona Kołłątaja w Krakowie twierdzi, że mleko ekologiczne jest smaczniejsze i zawiera więcej wapnia.

Ponadto, w przetwórstwie ekologicznym zabronione jest stosowanie większości dodatków wykorzystywanych przez duże mleczarnie w produkcji jogurtów smakowych - sztucznych aromatów i substancji słodzących. Nieco radykalniejsze od ogólnoeuropejskich zasad mają zreszczenia prywatne, tworzone przez rolników ekologicznych. Niektóre jogurty nie zawierają substancji zagęszczających innych niż pochodzenia mlecznego.

Niepasteryzowane mleko, z którego robi się ekologiczne sery, daje produktowi szczególne **walory prozdrowotne**. Mleka nie gotuje się, ponieważ przez gotowanie zabija się w nim to, co najwartościowsze. Prócz tego, że niszczy się niebezpieczne dla zdrowia bakterie, zabija się dobre kultury bakterii.

Zdrowe kości a aktywność fizyczna

Otyłość to plaga dzisiejszych czasów i zmora wielu ludzi.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała ją za chorobę i sugeruje, by "wydać jej wojnę".

- ✓ Brak ruchu prowadzi do zaniku kostnego z typowymi zmianami osteoporotycznymi.
- ✓ Właściwie dawkowany ruch wzmacnia mechaniczną wytrzymałość kości. Przyczynia się on również do modelowania powierzchni stawowych w granicach fizjologicznych.
- ✓ Natomiast zaniedbanie odpowiedniego dla wieku „dawkowania” ruchu może prowadzić do różnych deformacji i schorzeń układu kostnego.

Bolesna rzeczywistość!

Z badań wynika że:



każdego dnia dzieci spędzają ok. **4-5 godzin** przed telewizorem lub komputerem, w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym tak spędzany czas jest nawet dłuższy niż aktywność ruchowa na podwórku,



nadwaga i otyłość występują odpowiednio u **5% i 3.5%** dzieci w wieku 3-7 lat,



w ciągu **ostatnich 20 lat** występowanie **otyłości** wzrosło trzykrotnie. Obecnie na świecie nad wagę lub **otyłość** ma ponad połowa dorosłych i jedna piąta dzieci,



otyłość skraca przewidywaną długość życia, a **w Europie 1 mln zgonów rocznie ma związek z otyłością i jej powikłaniami**, takimi jak choroby układu krążenia, cukrzyca typu II, różne nowotwory złośliwe, zwyrodnienia układu kostno-stawowego i stłuszczenie wątroby.

Rozwój aktywności fizycznej u dzieci w wieku przedszkolnym



Większość 3 latków potrafi wchodzić i schodzić po schodach, wchodząc na stopnie na przemian lewą i prawą nogą. Potrafią podskakiwać i rzucać przedmiotami znad głowy oraz łapać rzucone na wprost. Większość ruchów jest jednak jeszcze słabo skoordynowanych, więc zalecane są proste schematy ruchowe.



4 latki potrafią złapać piłkę z odbicia, skakać z rozpędu, pokonywać proste tory przeszkód. Z powodzeniem można rozpocząć naukę jazdy na rowerze (nawet dwukołowym), nartach, rolkach, prostych elementów gry w piłkę.



Wiek 5 lat to „złoty okres motoryczności”. Dziecku przybywa siły, szybkości, zręczności, poprawia się motoryka i koordynacja ruchów. W tym wieku można połączyć elementy biegowe z rzutowymi, dołączając równoważne i orientacyjne.

Jak poprawić sprawność Twojego dziecka



Przede wszystkim – znajdź czas i zapewnij swojemu dziecku przynajmniej godzinę spontanicznej zabawy. Znajdź „małpi gaj” w swoim mieście – pozwól mu wspinać się na drabinki, pokonywać tory przeszkód, rzucać piłką, chodzić po równoważni. Wiele placów zabaw jest wyposażonych w te urządzenia.



Dziecko błyskawicznie rozwija się ruchowo – naucz je jazdy na rowerze, rolkach, hulajnodze. Wasze spacery w ten sposób będą dłuższe i ciekawsze.



Zapisz dziecko na zajęcia zorganizowane – tańca, baletu, pływania, gier rozwijających motorykę. Zobacz, jakie zajęcia są organizowane w Twojej okolicy i domach kultury. Będą one rozwijały umiejętności wspólnej zabawy, bez elementów konkurencji.

CHWAŁ SWOJE DZIECKO ZA POSTĘPY W ZDOBYWANIU SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ!

ZDROWE KOŚCI



ZDROWE MIĘŚNIE



**ZMNIEJSZENIE RYZYKA
OTYŁOŚCI**



**ZMNIEJSZENIE RYZYKA
CHOROŚ
NOWOTWOROWYCH**

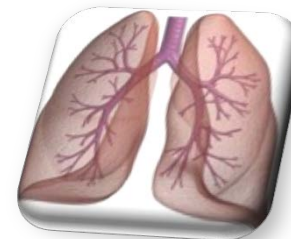


ZDROWSZE SERCE



**AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA
100%
ZDROWIA!!!**

SILNE PŁUCA



**ZMNIEJSZENIE RYZYKA
CUKRZYCY**



BYSTRY UMYŚŁ



DOBRE SAMOPOCZUCIE



Partnerzy akcji

Co robić?

Stopniowo
zwiększać
czas
aktywności
fizycznej do
ok. 90 min.
dziennie,



60 min. powinien
stanowiąc wysiłek o
średniej
intensywności, a 30
min. aktywność o
wysokiej
intensywności,



najlepsze efekty
dają różne rodzaje
aktywności
fizycznej –
wytrzymałość,
gibkość, siłę,



stopniowo
zmniejszać
czas bez
aktywności
fizycznej, taki
jak oglądanie
telewizji czy
korzystanie z
komputera.



Partnerzy akcji

Wprowadź ruch w rodzinne życie

- Dziecko naśladuje Cię we wszystkim. Gdy widzi, że dobrze się odżywasz i uprawiasz sport, będzie starało się to powtarzać. Zараż je pasją sportu!
- Staraj się ćwiczyć razem z dzieckiem – będzie powtarzać Twoje ruchy!
- Wyłącz telewizor i wyjdź na dwór. Dziecko nie powinno spędzać więcej niż 1 godz. w jednym miejscu, zwłaszcza przed telewizorem!
- Polub spacerować z dzieckiem i aktywnie włącz się we wspólne zabawy!
- Jak najczęściej zostawiaj samochód w garażu – idźcie do sklepu na piechotę!
- Kupuj dziecku rzeczy, które wzmocnią naturalną potrzebę ruchu, zamiast wielu niepotrzebnych zabawek!





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ