

# CO SZKODZI MOJEMU DZIECKU

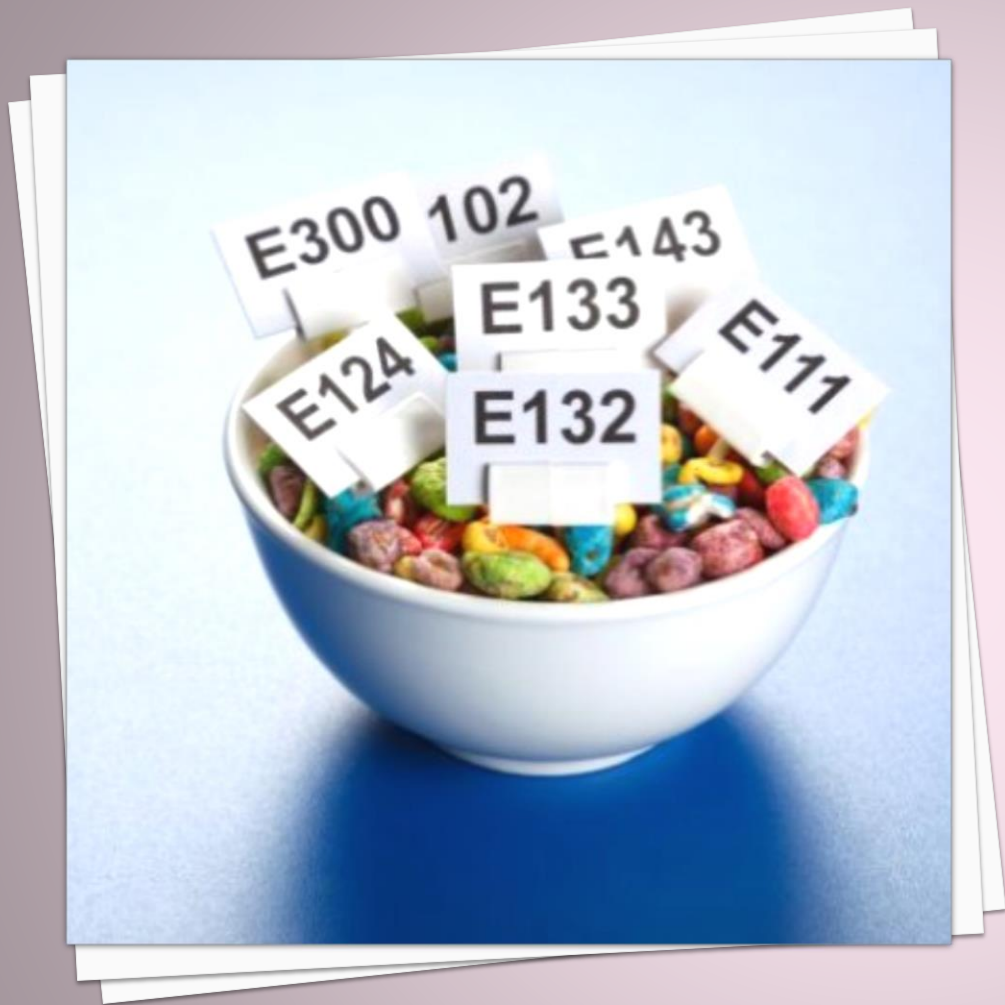
- Lista substancji niebezpiecznych lub szkodliwych dla dzieci.

## **DROGI RODZICU!!!-**

### **NIE TYLKO ALKOHOL SZKODZI TWOJEMU DZIECKU**

Kofeina, sztuczne barwniki, konserwanty, słodziki- wszystkie te substancje znajdują się w produktach spożywczych, do których dostęp mają dzieci.

Kofeina występuje w wielu popularnych produktach: w kawie, herbacie (pod nazwą teina), czekoladzie, w napojach typu cola czy kakao. W niewielkich dawkach nie jest niebezpieczna. Jednak od pewnego czasu na rynku pojawiły się produkty pobudzające z większą niż zwykle ilością kofeiny np. energetyczne batoniki, gumy do żucia, lody, jogurty czy cukierki.



**RODZICU !!! -  
ZACHOWAJ CZUJNOŚĆ,  
gdy produkt  
przeznaczony dla  
twojego dziecka  
posiada poniższe  
oznaczenia.**

**Lista „E”, które zostały  
uznane za związki  
niebezpieczne  
i szkodliwe dla zdrowia.**

## BARWNIKI - GRUPA E100

(E102,E104,E110,E122-

124,E127,E131,E132,E142,E150,E151,E173,E180)

*Występują* w sztucznym miodzie, musztardzie, napojach bezalkoholowych, zupach w proszku, galaretkach, dżemach, napojach gazowanych, cukierkach na kaszel, lodach, gumach do żucia, marmoladach, płatkach zbożowych, budyniu, wyrobach piekarniczych i cukierniczych, słodyczach, serach, herbatach rozpuszczalnych.

*Powodują* reakcje alergiczne u astmatyków, bezsenność, nadpobudliwość u dzieci, dekoncentrację, trudności w nauce, wysypkę, zaczerwienienia, problemy żołądkowo- jelitowe, niebezpieczne dla osób z chora tarczycą.

W połączeniu z benzoesanami E 102 jest podejrzewany o wywoływanie nowotworów wątroby i ADHD u dzieci.

# KONSERWANTY- GRUPA E200 (E210-214,E220-228,E249,E250-252)

*Występują* w sokach owocowych, galaretkach, napojach, margarynie, sosach owocowych i warzywnych, konserwach, koncentratach spożywczych, żelatynie spożywczej, pastach do zębów, przetworach rybnych, suszonych owocach, wiórkach kokosowych, chrzanie, mięsie, wędlinach.

*Powodują* reakcje alergiczne, wysypki, podrażnienia śluzówki żołądka i jelita, wywołują skurcze mięśni, nudności, bóle i zawroty głowy, zapalenie nerek, duszności, niebezpieczne przy nadciśnieniu oraz dla osób uczulonych na aspirynę, podejrzewane o działanie rakotwórcze.

# PRZECIWUTLENIACZE - GRUPA E300 (E310-312, E320, E321)



***Występują***  
w gumach do żucia,  
frytkach, ciastkach  
i ciasteczkach  
wielowocowych.

***Powodują***  
reakcje alergiczne,  
wysypkę, zwiększają  
poziom cholesterolu  
we krwi.

# EMULGATORY -GRUPA E400 (E407,E450,E451)

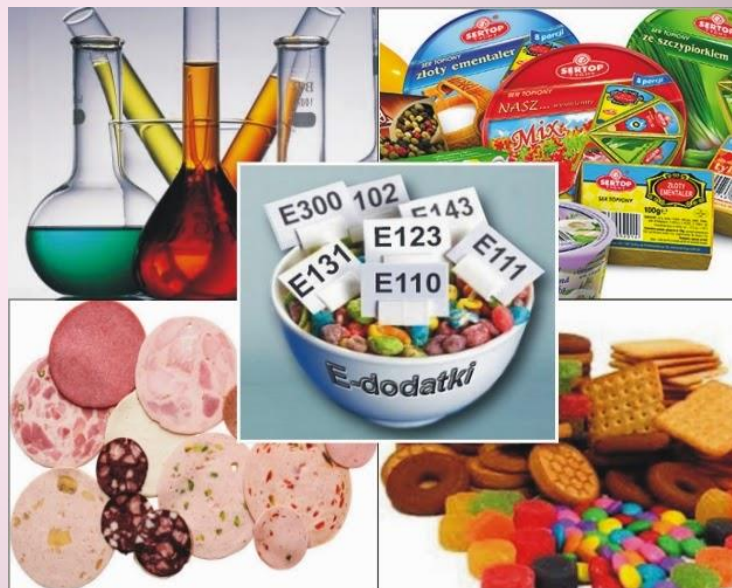
*Występują* w pasteryzowanych śmietankach, dżemach, galaretkach, marmoladach, mleku w proszku, mleku zagęszczonym, przetworach mięsnych, owocach kandyzowanych, chipsach, cukrze pudrze, zupach i sosach w proszku, gumie do żucia, rybach.

*Powodują* owrzodzenia układu pokarmowego, zmniejszenie wchłaniania składników mineralnych- potasu, wapnia, magnezu, żelaza, pogarszają metabolizm, pogłębiają osteoporozę, powodują problemy jelitowe.

# WZMACNIACZE SMAKU - GRUPA E600 (E621, E622)

*Występują* w sosach,  
zupach i daniach  
w proszku,  
przyprawach,  
wędlinach, konserwach,  
koncentratach  
spożywczych.

*Powodują* bóle głowy,  
przyspieszenie bicia  
serca, pogorszenie  
wzroku, bezsenność,  
osłabienie, otyłość,  
nasilają problemy  
astmatyczne.





# PREPARATY ZASTĘPUJĄCE CUKIER (E951, E954)

*Występują* w napojach bez cukru, dietetycznych produktach mlecznych, sokach owocowych bez cukru, deserach bez cukru, wyrobach cukierniczych, dżemach, marmoladach, musztardach, galaretkach, sosach, konserwach rybnych, pieczywie, płatkach zbożowych.

*Mogą powodować* nowotwory pęcherza, białaczkę, choroby układu nerwowego, raka płuc, raka piersi. Niewskazany dla osób w wrażliwym przewodem pokarmowym.



**UWAGA !!!**

**Czytaj uważnie  
skład produktów,  
które kupujesz  
swojemu dziecku.**