

Kampania na rzecz naturalnej diety w przedszkolu

Dlaczego warto ograniczyć spożycie białego cukru?



Celem projektu
jest poprawa jakości
odżywiania dzieci
przedszkolnych

DLACZEGO WARTO OGRANICZYĆ BIAŁY CUKIER?

Cukier ogólnie dostępny jest w formie mocno oczyszczonej czyli rafinowanej, pozbawionej wszystkich substancji odżywczych, jest to jedynie sacharoza – dwucukier.

Cukier biały rafinowany to produkt spożywczy dostarczający organizmowi jedynie „puste kalorie”.

WPŁYW BIAŁEGO CUKRU NA ORGANIZM:

- ◆ Energia dostarczana jest bardzo szybko, ale i na krótki okres.



- ◆ W procesie trawienia cukru **zużywane są znaczące ilości składników mineralnych i witamin.**

- ◆ Jest jednym z czynników powodujących **otyłość dzieci i dorosłych.**



- ◆ Prowadzi do **zaburzenia funkcjonowania trzustki, cukrzycy** nie tylko wieku dorosłego, ale i młodzieńczego.

- ◆ Jest **przyczyną zatrzymania wody i soli w organizmie.**

- ◆ **Podrażnia śluzówkę żołądka.**



- ◆ Niszczy błonę śluzową jelit, **zaburzając równowagę fizjologicznej flory bakteryjnej**, może doprowadzić do **grzybicy układu pokarmowego.**

- ◆ Poprzez zniszczenie śluzówki jelit, **spada w znaczącym stopniu odporność organizmu**, zaburza proces trawienia i wypróżniania, prowadząc do zaparć.



- ◆ Mocno **zakwasza organizm**, do wyrównania równowagi zasadowo-kwasowej wykorzystywany jest w pierwszym rzucie wapń, tak więc to kolejny przykład, że cukier jest **„złodziejem” składników mineralnych z organizmu, w tym z kości.**

- ◆ Nadmierne spożycie cukru wiąże się z szybkim rozwojem **próchnicy zębów.**

- ◆ Zaburzenia w gospodarce mineralnej oraz procesach biochemicznych w organizmie wywołane nadmiernym spożyciem cukru mogą powodować chroniczne zmęczenie **oraz poważne schorzenia w późniejszym wieku, np. osteoporoza, zaburzenie przemian lipidowych (wzrost cholesterolu i triglicerydów), podniesienie temperatury ciała, podwyższone ciśnienie krwi, choroby układu krwionośnego, chroniczne infekcje.**
- ◆ Spożycie cukru i nagłe wahania spadku, wzrostu poziomu glukozy we krwi wpływają niekorzystnie na układ nerwowy, powodując **nadpobudliwość organizmu, brak koncentracji, rozdrażnienie, spadki nastroju, senność.**
- ◆ U dzieci spożywających cukier jest **większe ryzyko powstania egzemy niewiadomego pochodzenia czy alergii.**
- ◆ Człowiek spożywający cukier łatwo może się od niego uzależnić.

ZAMIAST BIAŁEGO CUKRU, CZYLI RAFINOWANEGO, MOŻNA UŻYĆ NATURALNE SUBSTANCJE SŁODZĄCE:

- ◆ Cukier nierafinowany czyli nieoczyszczony otrzymywany jest z trzciny cukrowej lub buraka cukrowego bez oddzielenia melasy i kryształków. Zawiera dodatkowo substancje odżywcze, takie jak składniki mineralne i witaminy.
- ◆ Melasa trzcinowa lub buraczana to produkt powstający w produkcji cukru białego, to właśnie w tym gęstym brązowym syropie zawarte są wszystkie dodatkowe substancje odżywcze.

INNE SUBSTANCJE SŁODZĄCE TO:

Miód naturalny (stosujemy w niewielkiej ilości), syrop klonowy, kukurydziany, słód jęczmienny, syrop z agawy (bardzo słodki, a ma niski indeks glikemiczny), ksylitol – stevia (ostrożnie stosować u dzieci, może działać przeczyszczająco), lukrecja.

Należy jednak pamiętać, że naturalną i najzdrowszą słodycz dziecko otrzyma w postaci dojrzałych, świeżych oraz suszonych warzyw i owoców, takich jak buraki, marchew czy fasolki oraz nasion, orzechów i ziaren zbóż.

PROJEKT KIEROWANY DO DYREKTORÓW PRZEDSZKOLI, PEDAGOGÓW, WYCHOWAWCÓW I RODZICÓW ORAZ WSZYSTKICH INNYCH OSÓB ODPOWIEDZIALNYCH ZA ŻYWIENIE DZIECI.

Wiek przedszkolny to czas intensywnego rozwoju fizycznego i umysłowego dziecka. To, co jemy, wpływa bezpośrednio na samopoczucie i ważne czynności naszego organizmu. Nawyki żywieniowe nabyte w dzieciństwie często kształtują późniejsze wybory.

Niech posiłki dzieci wspierają w pełni ich zdrowie i rozwój oraz zdolności poznawcze.

W ramach projektu umożliwiamy:

- ➔ dostęp do materiałów informacyjnych i edukacyjnych
- ➔ przygotowanie modelowych jadłospisów dla dzieci przedszkolnych
- ➔ warsztaty na temat naturalnego odżywiania dzieci w przedszkolu
- ➔ współpracę z dostawcami żywności produkowanej w zgodzie z naturą

Już teraz zapraszamy do:

- ➔ zapoznania się z artykułami na stronie www.zdrowyprzedszkolak.org
- ➔ rozpowszechniania artykułów i materiałów wśród grona pedagogicznego, osób przygotowujących posiłki dla dzieci oraz rodziców przedszkolaków
- ➔ współpracy w zakresie doradztwa dietetycznego i organizacji warsztatów edukacyjnych

Organizator projektu:

Fundacja Instytut Medycyny Integracyjnej
Emilia Lorenc
diagnosta laboratoryjny, dietetyk
Koordynator kampanii Zdrowy Przedszkolak.org
Tel. +48 503 021 367
e-mail: emilialorenc@zdrowyprzedszkolak.org

Aktywnie wspiera nas w Wielkopolsce:



www.orkiszowepola.pl
EDUKACJA ŻYWIENIOWA • EKOSKLEP • PORADY DIETETYCZNE