

Energy drinki

Szanowni Rodzice !

Po raz kolejny przychodzi się zmierzyć, z nowym zagrożeniem jakie czyha na zdrowie naszych dzieci. Producenci napojów energetyzujących prześcigają się w pomysłach, jak swój towar dobrze sprzedać nie dbając o dobro pociech. Proponuje im się śmieciową energię, która szkodzi młodemu układowi nerwowemu i sercu. Naukowcy alarmują, że wysokie spożycie kofeiny może doprowadzić do uszkodzenia rozwijającej się wątroby, która nie potrafi jeszcze skutecznie rozłożyć tej substancji, ani szybko oczyścić z niej organizmu. Dlatego bardzo zachęcam do zapoznania się z problemem nie tylko śmieciowego jedzenia, ale również śmieciowej energii pochodzącej z psychodrinków.

Dziecko nie powinno przyjmować kofeiny pod żadną postacią! To substancja, która wpływa na środkowy układ nerwowy, u dzieci może powodować rozdrażnienie, przyspieszone tętno, drżenie rąk, ból głowy i zaburzenia snu. (*dr Joanna Bajerska*)

Lody z kofeiną, energetyzujące gumy do żucia, a nawet pobudzające jogurty - to tylko niektóre nowe artykuły, które z łatwością trafiają do naszych domów. Są niedrogie, modne, smakują dzieciom. Niestety, Rodzice wciąż nie zdają sobie sprawy, że zawarta w tych produktach energia jest niebezpieczna dla ich dzieci w okresie dorastania!

1 puszka psychodrinka odpowiada 6 filiżankom mocnej czarnej kawy - to z pewnością nie jest zdrowe!

Jeden na pięciu młodych ludzi pije energy drinki nawet kilka razy w tygodniu! Ilu z nich sięgnie po nowe produkty energetyczne? Zadbajmy o nasze dzieci - nauczmy je czerpać energię z dobrej wody mineralnej, warzyw, owoców i aktywności ruchowej. Wtedy na pewno będą zdrowe.

Tylko ZDROWA ENERGIA doda skrzydeł Twojemu dziecku!

Napoje energetyczne: to inaczej psychodrinki, energy drinki, napoje energetyzujące.

Są to bardzo popularne w Polsce produkty spożywcze o charakterystycznym składzie i smaku zbliżonym do oranżady, które powstały z myślą o osobach dorosłych. Ich działanie polega na szybkiej, ale krótkotrwałej likwidacji zmęczenia i wzmocnieniu koncentracji. Zawierają substancje szkodliwe dla dzieci i kobiet w ciąży: duże ilości kofeiny, cukru, różnorodne substancje chemiczne z barwnikami na czele. Sprzedawane są w puszkach, małych butelkach, dużych butelkach (co sugeruje, że można tych napojów bezpiecznie wypić więcej), i niewielkich, skoncentrowanych „shotach”. Mimo, że są przeznaczone dla osób powyżej 16 roku życia, może je kupić i wypić każdy, bez ograniczeń.

Po przedawkowaniu tego rodzaju picia obserwuje się: niepokój i nerwowość, przyspieszenie tętna i oddechu, wzrost ciśnienia tętniczego, drżenie

ciała, ból głowy, zaburzenia snu, odwodnienie, nadpobudliwość, halucynacje. Odnotowywano też zatrzymanie akcji serca!!!

Dzieci i młodzież spożywające napoje z dużą zawartością kofeiny i tauryny mogą w przyszłości chorować z powodu: otyłości, próchnicy, zaburzeń psychicznych, choroby wieńcowej, zaburzeń neuronalnych, przedwczesnego starzenia, osteoporozy, nerwic. Możliwe są również problemy z pamięcią, uzależnienie od kofeiny, której organizm musi przyjmować coraz więcej, by utrzymać efekt pobudzenia. Wielu młodych w przyszłości sięgnie do przyjmowania innych substancji psychoaktywnych i się od nich uzależni.

MAMO, TATO! KUPUJĄC DZIECKU PICIE SPRAWDŹ, CZY NIE ZAWIERA KOFEINY!!!
Może wspólnie przygotujecie domowy sok lub kompot, by zdrowo rosło.

Na podstawie strony : https://pedagog szkolny.pl/articles.php?article_id=167