



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

Bezpieczeństwo żywności

Pierwsze lata życia to okres bardzo intensywnego wzrostu, w którym organizm malucha o wiele silniej reaguje na nadmiar i niedobór składników odżywczych oraz na potencjalne zanieczyszczenia zawarte w żywności.

❌
związki azotowe

❌
pestycydy

❌
metale ciężkie

❌
toksyny pleśniowe



- ❌ Pozostałości pestycydów w produktach spożywczych mogą powodować:
 - zmiany nowotworowe, mutagenne i teratogenne;
 - uszkodzenia układu odpornościowego, zaburzenia hormonalne;
 - choroby układu oddechowego, trawiennego, limfatycznego, choroby skórne.
- ❌ Nawet śladowe ilości metali ciężkich pobrane z żywnością mogą prowadzić do nieodwracalnych zmian w ośrodkowym układzie nerwowym. Metale najczęściej kumulują się w sałacie, kapuście, burakach, marchwi, szpinaku, pietruszce i ziemniakach.
- ❌ Badania nad zawartością azotanów w warzywach pokazują, że najwyższe ilości kumulują się w sałacie, burakach, kapuście, pomidorach i marchwi.

Wymagania w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla niemowląt i małych dzieci są znacznie bardziej restrykcyjne w porównaniu z żywnością przeznaczoną do powszechnego spożycia. Dopuszczalne maksymalne zawartości metali ciężkich, związków azotowych, pozostałości pestycydów czy toksyn pleśniowych **są od kilku do nawet kilku tysięcy razy niższe** w porównaniu z produktami ogólnego spożycia. Dlatego, aby mieć pewność, że żywność podawana dziecku jest bezpieczna, należy wybierać produkty dla niemowląt i małych dzieci z oznaczeniem wieku.

Zapraszamy do zapoznania się z Raportem
„Bezpieczeństwo żywności a potrzeby żywieniowe niemowląt i małych dzieci”
na stronie www.1000dni.pl

www.zdrowojemy.info