

To, czym karmimy dzieci ma bezpośredni związek z tym, jak się rozwijają i jaką mają naturalną zdolność do radzenia sobie z chorobami. Dietetycy alarmują, że na skutek złego odżywiania obniża się odporność, coraz bardziej tyjemy, chorujemy, coraz więcej osób zapada na alergię. Dieta naszych dzieci powinna być naturalna i zrównoważona, w jak największym stopniu pozbawiona składników przetworzonych i chemicznych – a więc większości dodatków do żywności. Są to polepszacze, zagęszczacze, barwniki i sztuczne konserwanty, które mają nadać atrakcyjny wygląd, poprawić smak, przedłużyć okres przydatności do spożycia, spulchnić, zagęścić... Jednak wiele z nich może powodować lub nasilać problemy zdrowotne, np. reakcje alergiczne, bóle żołądkowe, astmę, zapalenia skóry, migrenę, katar sienny i nadwrażliwość sensoryczną, ADHD, trudności w koncentracji uwagi. Związki chemiczne w żywności mogą prowadzić także do kumulowania się substancji toksycznych w ludzkim organizmie. Oto niektóre z nich:

- **E 102 tartrazyna**
Występowanie: napoje w proszku, sztuczne miody, esencje owocowe, musztardy, napoje bezalkoholowe, zupy w proszku, galaretki, dżemy;
Działanie: u astmatyków może powodować reakcje alergiczne, bezsenność, depresję, nadpobudliwość i dekoncentrację. W połączeniu z benzoesanami jest podejrzewany o wywoływanie ADHD u dzieci.
- **E 104 żółcień chinolinowa**
Występowanie: napoje gazowane, cukierki na kaszel, lody, galaretki do ciast;
Działanie: powoduje wysypkę, zaczerwienienie, nadpobudliwość u dzieci, podejrzewany o wywoływanie nowotworów wątroby.
- **E 110 żółc pomarańczowa**
Występowanie: gumy do żucia, żele, musztardy, zupy w proszku, marmolady, płatki zbożowe, marmolady;
Działanie: powoduje nasilenie objawów astmy, podejrzewany o wywoływanie nowotworów wątroby i nadpobudliwości u dzieci.
- **E 122 azorubina**
Występowanie: aromatyzowane napoje, lody, budynie, wyroby piekarnicze i cukiernicze;
Działanie: niebezpieczny dla astmatyków, może powodować nadpobudliwość.
- **E 124 czerwień koszenilowa**
Występowanie: kolorowe napoje alkoholowe, lody, wyroby piekarnicze i cukiernicze, desery, budynie w proszku;
Działanie: niebezpieczny dla astmatyków, może powodować nadpobudliwość u dzieci.
- **E 132 indygotyn**
Występowanie: słodczyce, herbatniki, lody, wypieki, napoje;
Działanie: reakcje alergiczne, nadpobudliwość, podejrzewany o działanie rakotwórcze.

- **Cukier biały sacharoza**

Działanie: wywiera silny negatywny wpływ na funkcjonowanie mózgu, powoduje senność i spadek naszej zdolności oceny i zapamiętywania. Badania kliniczne prowadzone z dziećmi nadaktywnymi lub psychotycznymi, a także dziećmi z uszkodzeniami mózgu lub zaburzeniami w uczeniu się wykazały bardzo dużą ilość przypadków niskiego poziomu glukozy w krwi lub hipoglikemię, uzależnienie od wysokiego poziomu cukrów w diecie wielu dzieci, których organizm nie daje sobie rady z jego przyswajaniem. Wielu z nas nie wyobraża sobie życia bez słodczy, lekceważąc fakt, że nie wolno nimi zastępować normalnych posiłków. Jedząc w nadmiarze słodczy, rezygnujemy z owoców, warzyw oraz innych cennych produktów i pozbawiamy organizm witamin i składników mineralnych. Znerwicowane i rozkapryszone dzieci oraz nastolatki nie kontrolują swoich emocji, to najczęściej skutek nadmiernego spożywania cukru w różnej formie. Agresja młodych osób wyraźnie maleje, gdy ograniczy się cukier, a zwiększy w diecie ilość warzyw i owoców.