

NOWE ZJAWISKA ZABURZAJĄCE DZIECI I MŁODZIEŻ:

- młodzież nie powinna używać **ŻADNYCH** substancji pobudzających, wzmacniających i zwiększających masę ciała **JEŚLI NIE SA PRZEPISANE PRZEZ LEKARZA**
- komputer i Internet to cudowne narzędzia – pamiętaj jednak, że niekontrolowane przebywanie w SIECI zaburza rozwój intelektualny dziecka, zmniejsza jego wiedzę, czyni bardziej agresywnym, zrywa kontakty społeczne, sprzyja nieregularnemu odżywianiu się
- korzystanie z komputera (Internetu) powinno być zakończone nie mniej niż 40 - 50 minut przed snem

Mariusz Jędrzejko ; 602 -100- 020; Lidia Woć 602-600-977;

Maciej Szczodrowski 501-680- 534; Agnieszka Taper ; 603-844- 435

Masz pytanie - napisz: odpowiemy, zapewniamy absolutną anonimowość:
mcpu.edu@gmail.com

Mazowieckie Centrum Profilaktyki Uzależnień



NAPOJE ENERGETYZUJĄCE...

*Nie każde skrzydła unoszą do góry, niektóre
... szkodzą i spalają*

- dziecko do 15 -16 roku życia nie powinno ich pić
- napoje nie zwiększają zdolności zapamiętywania
- u dzieci zaburzają krążenie i **SZKODZĄ** zdrowiu

NAPOJE ENERGETYZUJĄCE PRZEZNACZONE SĄ DLA OSÓB DOROSŁYCH.

Ale nawet dorośli powinni je pić z dużą ostrożnością i rozwagą.
Już 0,5 litrowe opakowanie napoju może zawierać trzykrotną dzienną dopuszczalną dawkę witamin, jaką może przyjąć dziecko.
Napoje to bomby energetyczne – zawierają ogromne ilości cukru.

NAPOJE WYWOŁUJĄ U DZIECI:

Zaburzenia
metabolizmu

Zaburzenia
układu krążenia

Zaburzenia snu

Silne, nienaturalne
pobudzenie

Niebezpieczeństwo używania tych substancji związane jest z utratą zdolności do oceny naturalnych możliwości organizmu.

Zawarta w napojach kofeina uzależnia. Napoje **OSZUKUJĄ** mózg.

Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice,

- kofeina zawarta w napojach powoduje: zwiększone obciążenie układu sercowo-naczyniowego, podwyższenie ciśnienia, bezsenność i skłonność do korzystania z leków nasennych;
- napojów nie powinny pić: dzieci, kobiety w ciąży, osoby z chorobą wieńcową, z zaburzeniami pracy serca, uczulone na kofeinę;
- nadużywanie guarany powoduje: rozdrażnienie, kołatanie serca, bóle głowy, drżenie mięśniowe, trudności z zasypianiem;
- nadużywanie tauryny prowadzi do błędnej oceny zdolności fizycznych, co może być przyczyną ciężkich wypadków i urazów;
- dzieci nie potrzebują żadnych substancji wzmacniających i pobudzających, potrzebują normalnego odżywiania i odpowiedniej ilości **NATURALNYCH** witamin!

Jeśli dziecko potrzebuje wzmocnienia podajcie mu **BOMBĘ WITAMINOWĄ** - zmiksujcie mu: trzy marchewki, pietruszkę, pół selera, soczyste jabłko, grejpfruta lub pomarańczę, ćwiartkę cytryny. Dostanie **PRAWDZIWYCH** a nie **CHEMICZNYCH** skrzydeł.