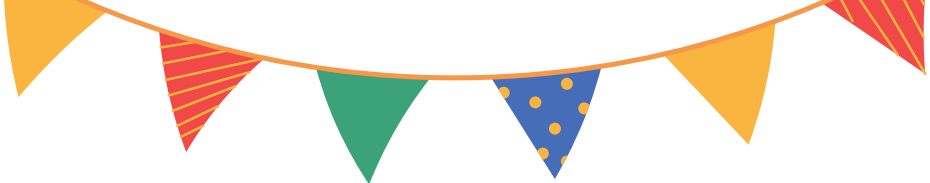


NATURALNE SKŁADNIKI
W WALCE Z PASOŻYTAMI
- CO WŁĄCZYĆ DO DIETY
DZIECKA?



PS 82 "Stumilowy Las"



Czy Twoje dziecko często ma bóle brzucha, jest marudne, apatyczne albo cierpi na problemy skórne? Może to być sygnał, że w jego organizmie zadomowili się nieproszeni goście - pasożyty. Brzmi strasznie? Spokojnie! Natura dała nam mnóstwo sposobów, by sobie z nimi poradzić. Bez leków, bez chemii - wystarczy odpowiednie jedzenie!

Naturalni pogromcy pasożytów – co warto włączyć do diety dziecka?

Walka z pasożytami nie musi oznaczać stresu i restrykcji – wystarczy wpleść do codziennej diety kilka naturalnych superbohaterów, które nie tylko eliminują pasożyty, ale też wspierają odporność i poprawiają trawienie. Jakie składniki powinny znaleźć się na talerzu Twojego dziecka?

Pestki dyni i olej dyniowy – małe, ale potężne!

Zawierają cucurbitacynę, substancję, która paraliżuje pasożyty i pomaga organizmowi się ich pozbyć. Najlepiej podawać je zmielone w koktajlach, owsiankach czy placuszkach. Świeżo tłoczony olej z pestek dyni to dodatkowy bonus – wystarczy dodać kilka kropli do sałatki czy kaszy.





Czosnek – naturalny antybiotyk

Pasożyty go nienawidzą! Ma silne właściwości antybakteryjne i oczyszczające. Możesz dodać go do past warzywnych, zup czy maselka ziołowego.

Ananas – słodki pogromca pasożytów

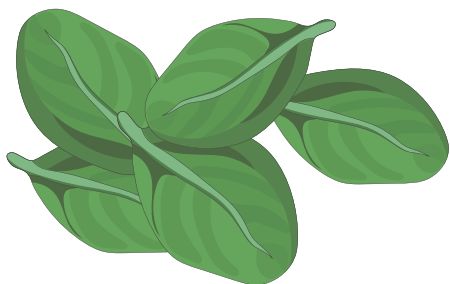
Zawarta w nim bromelaina rozkłada białkowe osłony pasożytów, ułatwiając ich eliminację. Warto podawać go w formie świeżego soku, jako przekąskę lub dodatek do jogurtów.

Marchewka – naturalna „miotła” jelit

Bogata w błonnik, działa jak szczoteczka, oczyszczając układ pokarmowy z toksyn i pasożytów. Surowa, starta do sałatki, w soku czy w zupie – sprawdzi się w każdej formie!

Kiszonki – dobre bakterie kontra pasożyty!

Kiszone ogórki, kapusta czy sok z kiszonej buraków to naturalne probiotyki, które wzmacniają florę bakteryjną jelit, utrudniając pasożytom zdomowienie się w organizmie dziecka.





Granat – królewski wojownik

Zawiera punikalaginę, która pomaga zwalczać pasożyty. Można dodawać jego pestki do sałatek, koktajli lub po prostu podawać do chrupania.

Cytryna – oczyszczenie od wewnątrz

Woda z kilkoma kroplami cytryny pobudza trawienie i pomaga usuwać toksyny. Warto serwować ją dziecku rano jako zdrowy nawyk.

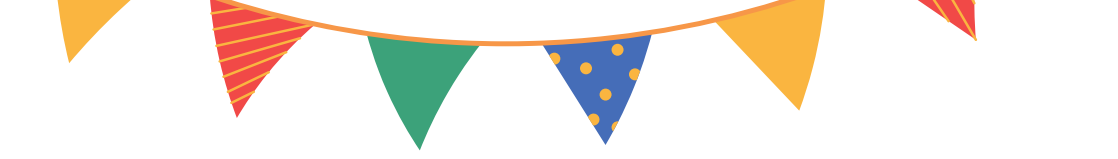
Oregano i olej z oregano – moc natury!

Działa przeciwgrzybiczo, antybakteryjnie i przeciw pasożytniczo. Wystarczy dodać szczyptę suszonego oregano do dań albo (w minimalnej ilości) olej z oregano do ciepłej herbaty.

Kokos – pasożyty go nie znoszą!

Olej kokosowy działa jak naturalny antybiotyk, wspomagając walkę z pasożytami. Możesz podawać dziecku łyżeczkę oleju na czczo albo dodać wiórki kokosowe do owsianek czy deserów.





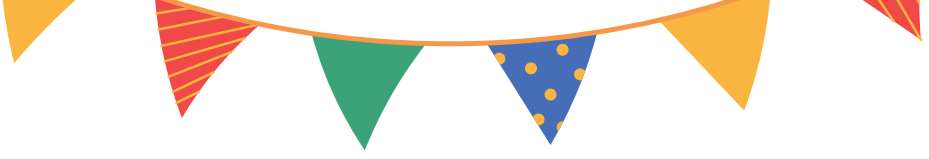
✿ Kurkuma – złoty skarb w kuchni

Silnie przeciwzapalna i oczyszczająca – pomaga organizmowi pozbyć się pasożytów. Warto dodawać ją do zup, koktajli, a nawet przygotować „złote mleko” na bazie napoju roślinnego.

✿ Goździki – małe, ale niezwykle skuteczne!

Zawierają eugenol, który eliminuje pasożyty i ich jaja. Można dodawać je do herbat, kompotów czy domowych wypieków.





Jak przemycić te składniki do diety dziecka?

Nie musisz robić rewolucji w kuchni! Oto kilka prostych sposobów na wprowadzenie tych naturalnych składników do codziennego menu:

- ✓ Śniadanie: Owsianka z pestkami dyni, wiórkami kokosowymi i miodem.
 - ✓ Drugie śniadanie: Jogurt kokosowy z granatem i cynamonem.
 - ✓ Obiad: Zupa marchewkowa z kurkumą i czosnkiem.
 - ✓ Podwieczorek: Koktajl z ananasem, cytryną i olejem kokosowym.
 - ✓ Kolacja: Kanapki z pastą z awokado i olejem z pestek dyni.
- To nie tylko naturalna walka z pasożytami, ale też doskonały sposób na wzmocnienie odporności i zdrowe nawyki na lata.

Zdrowe dziecko = spokojny rodzic!

Wprowadzając te składniki do diety swojego malucha, nie tylko chronisz go przed pasożytami, ale też dajesz mu najlepszy start w przyszłość – pełną zdrowia, energii i odporności.

Zdrowe jedzenie to inwestycja, która zwraca się każdego dnia! Zacznij już dziś – małe zmiany mogą zdziałać wielkie rzeczy. 🥬🍅



STUMIŁOWY LAS

KATARZYNA SADOWSKA





CO MUSI ZAWIERAĆ
JADŁOSPIS ?

ZDROWE NAWYKI
ŻYWIENIOWE OD
NAJMŁODSZYCH LAT -
JAK JE KSZTAŁTOWAĆ?

DLACZEGO DZIECI POWINNY
SPOŻYWAĆ MLEKO I
PRODUKTY MLECZNE?



JAK RADZIĆ SOBIE Z
NIEJADKAMI? SKUTECZNE
STRATEGIE DLA RODZICÓW I
WYCHOWAWCÓW



NATURALNE SKŁADNIKI
W WAŻCE Z PASOŻYTAMI

ROLA RODZICÓW W
KSZTAŁTOWANIU
ZDROWYCH NAWYKÓW
ŻYWIENIOWYCH
PRZEDSZKOLAKA

POCZYTAJ NA
www.ps82.edu.bialystok.pl



PS 82 "Stumilowy Las"
KATARZYNA SADOWSKA