

ZLOBNI SVINEC





ZLOBNI SVINEC IN NJEGOVE POSLEDICE

→ Prisoten je **povsod!** Je v zraku, v zemlji, nabira se na vseh površinah (v in izven bivalnih prostorov).

→ V telo pride skozi prebavila (umazane roke, zelenjava, sadje), z dihanjem, tudi skozi kožo.

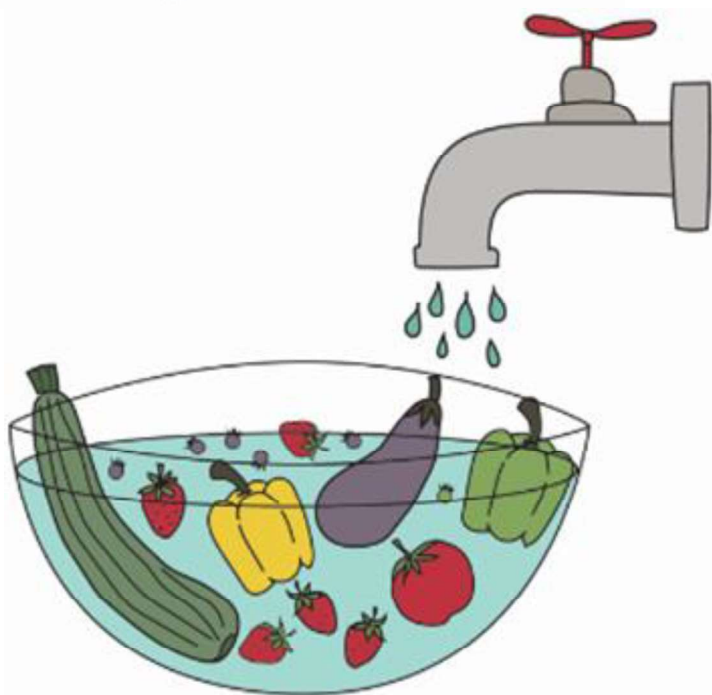
→ Najbolj izpostavljeni in dovzetni za posledice so otroci in nosečnice.

→ **Posledice** izpostavljenosti so **motnje v razvoju otrok:**

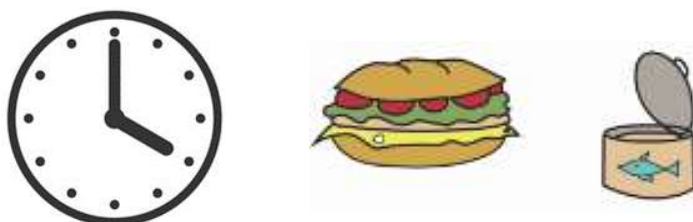
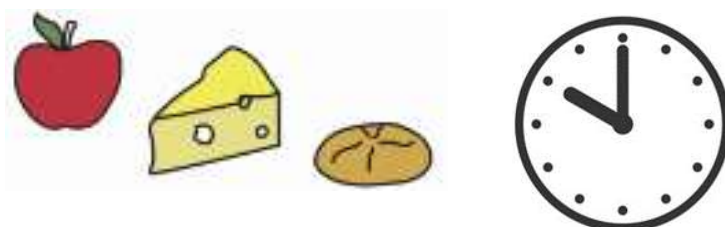
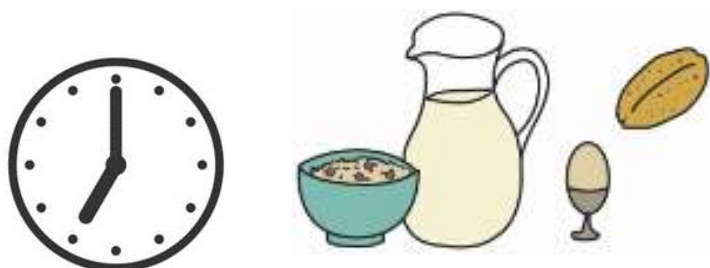
- vpliv na centralni živčni sistem, kar se lahko kaže kot hiperaktivnost, motnje pozornosti, motnje spanja, nižji IQ
- motnje metabolizma, ki se kažejo kot anemija, okvare ledvic, zapleti z želodcem
 - vpliv na kostno tkivo
 - vpliv na sluh
 - motnje v rasti
 - kasnejše težave s plodnostjo

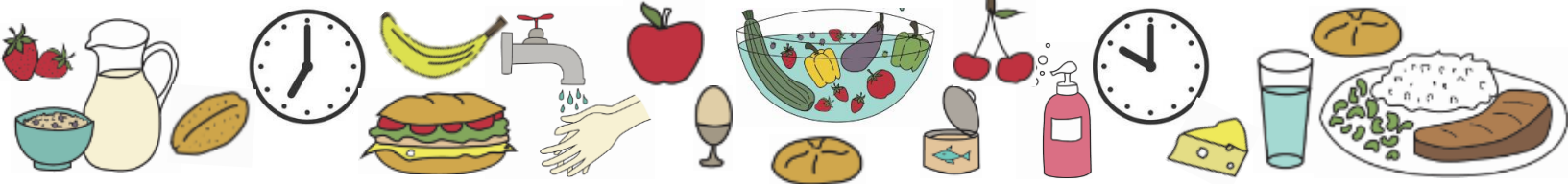


HIGIENA



5 OBROKOV



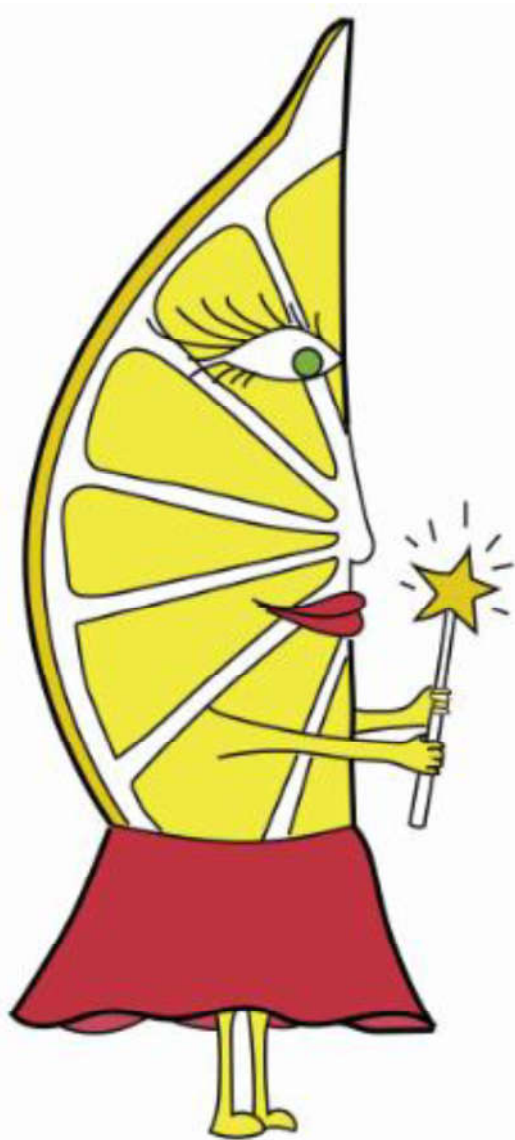


PREVENTIVA

- Pogosto in temeljito **umivanje rok!**
- **Obvezno** umivanje sadja in zelenjave!
- **5 obrokov na dan**, saj se s praznimi prebavili (vsrka) več svinca, kot s polnim!
- **Odsvetuje** se uporaba plišastih igrač, težkih zaves in preprog oz. je potrebno tedensko pranje le teh.
- **Mokro** čiščenje površin. Obroki otrok in igranje, naj bodo na tako imenovanih "pralnih" površinah.
- Čista dlaka in tačke hišnih ljubljencev.



VITAMINKA C





VITAMIN C

- Je del **varovalne prehrane**, saj pomaga **pretvarjati železo** v obliko, ki je telesu lažje dostopna.
- Količina vitamina C v živilih hitro upada s časom skladiščenja in s toplotno obdelavo živil. Uporabljajo naj se sveže surovine, ki so imele kratko transportno pot (kratek transportni čas). Živila je najbolje zaužiti **surova** oz. s čim krajšo toplotno obdelavo (kuhanje z malo vode ali na pari ali če se na hitro popeče).
- **Dobri viri vitamina C:** rdeča paprika (tudi rumena in zelena), brstični ohrovt, brokoli, cvetača, grah, zelje, špinača, paradižnik, kislo zelje, krompir (ker ga veliko pojemo); črni ribez, šipek, jagode, citrusi, kivi, mango, rdeči ribez, borovnice, robide, kaki, brusnice, češnje, ...



SUPERJUNAK KALCIJ





KALCIJ

→ Je del **varovalne prehrane**, saj je svinčev tekmeč pri absorpciji v prebavilih.

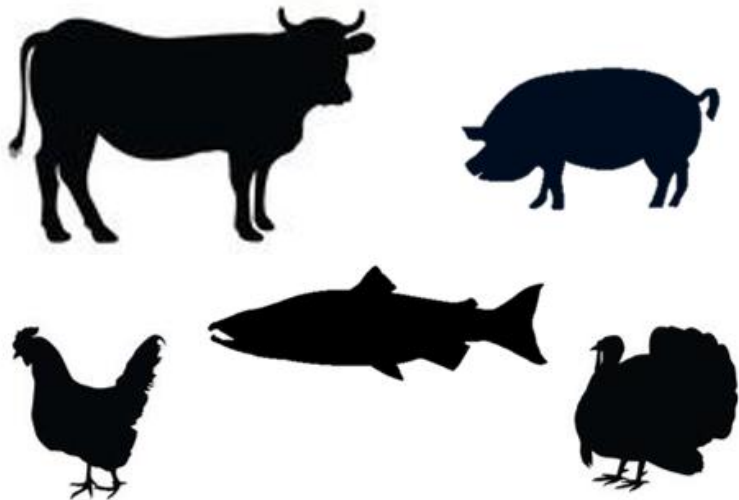
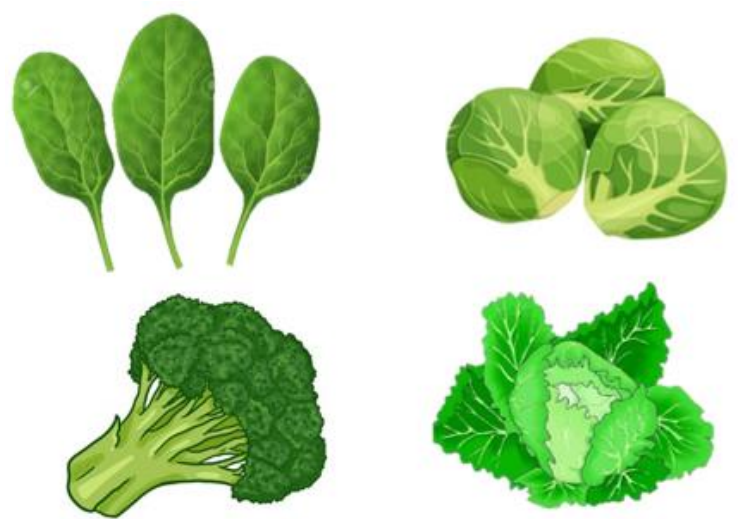
→ Zelo pomemben tudi za zdrave **zobe** in močne **kosti** (mineralno gostoto kosti), medtem ko svinec kostem škodi.

→ **Dobri viri kalcija**: soja, blitva, špinača, ohrovt, brokoli, por, stebelna zelena, grah; sir, mleko, jogurt, skuta, kefir, jajca; sardele, oslič, tuna, losos; mandlji, suhe marelice, suhe fige, pomaranče, oves,

...



SUPERJUNAK ŽELEZO





ŽELEZO

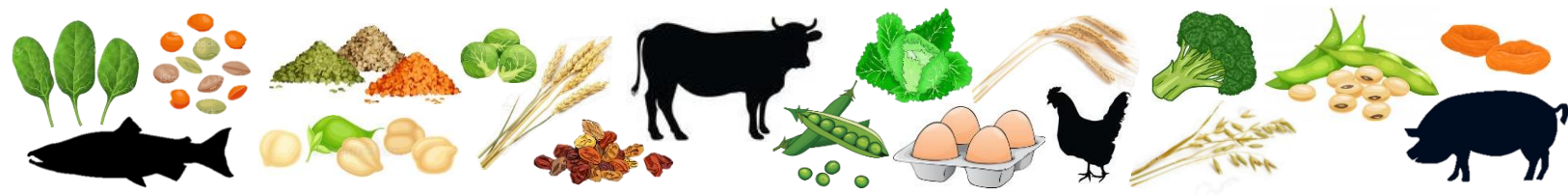
→ Je del **varovalne prehrane**, saj je svinčev tekmeč pri absorpciji v prebavilih.

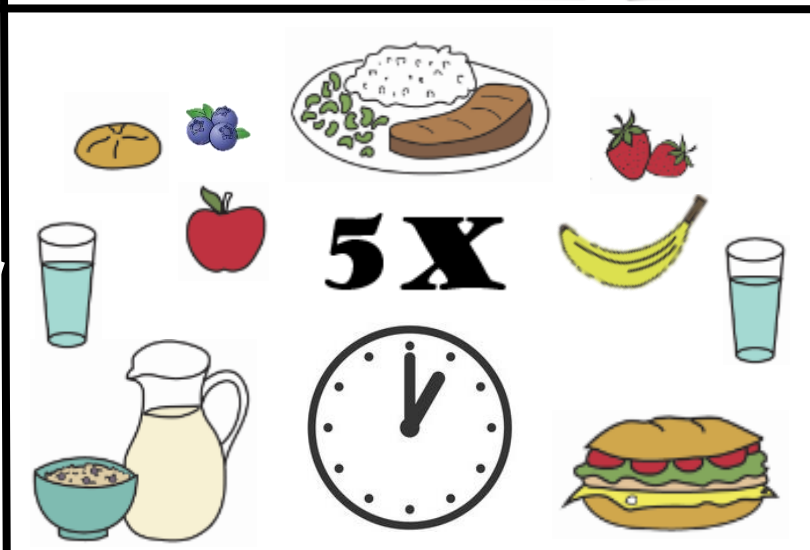
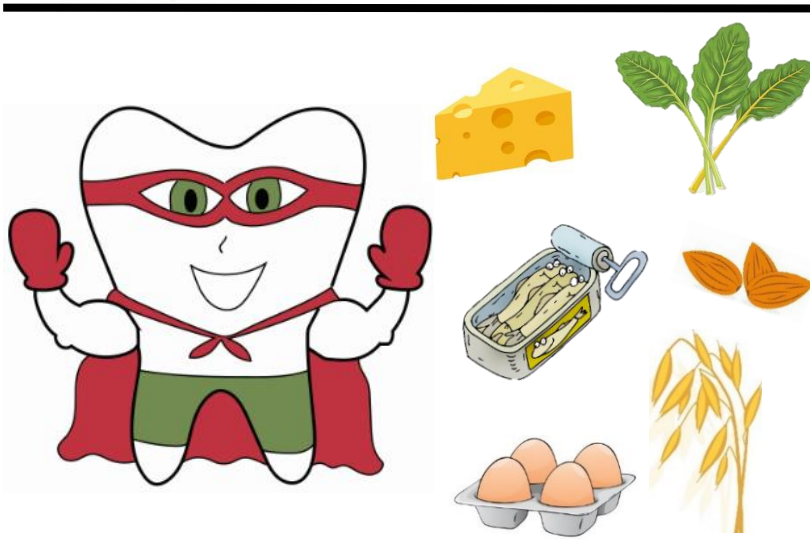
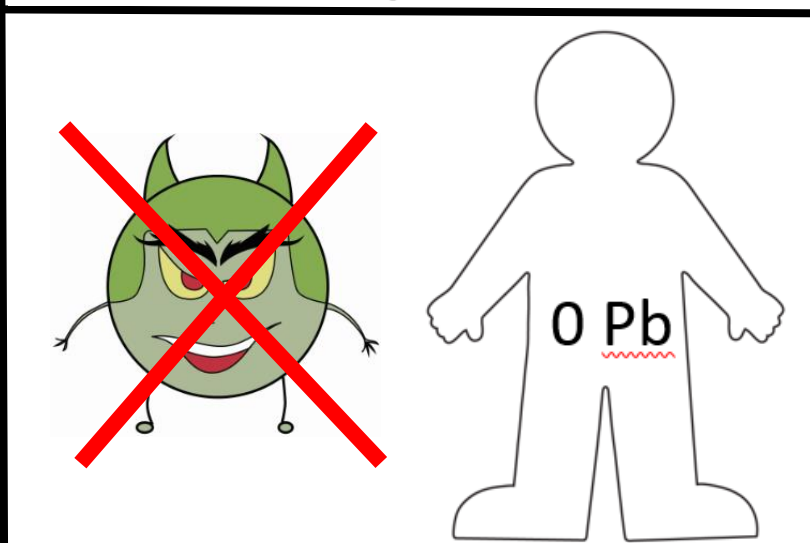
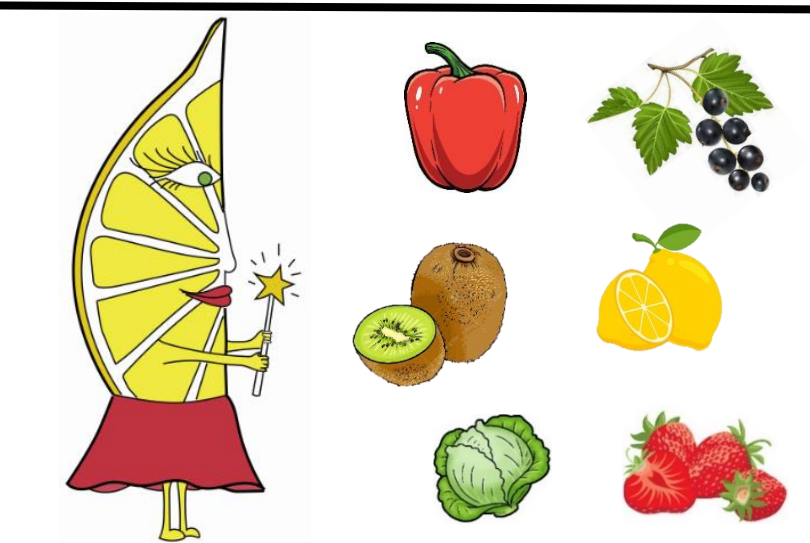
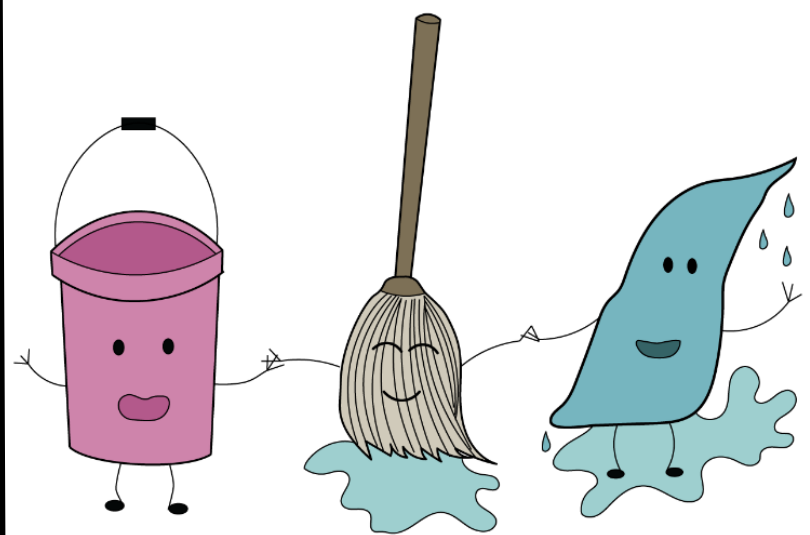
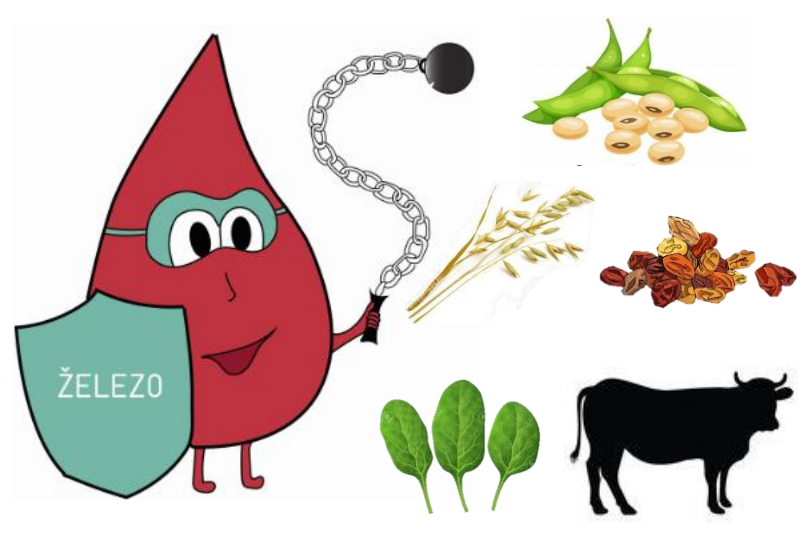
→ Obstajata 2 obliki železa: - hema železo: le v hrani živalskega izvora, zaužijemo ga manj, vendar je absorpcija te oblike boljša.

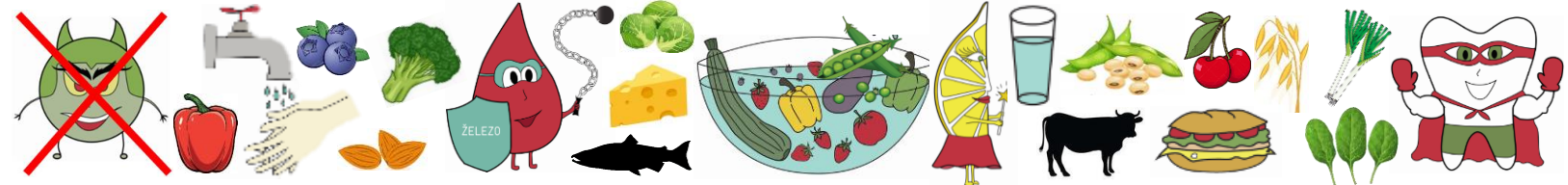
- ne-hema železo: v hrani rastlinskega in živalskega izvora, zaužijemo ga več, vendar se absorbira slabše, kot hema oblika.

→ Železo ima **najboljši učinek v kombinaciji** z vitaminom C.

→ **Dobri viri železa**: soja, leča, čičerika, grah; pšenica, oves, rž; špinača, brstični ohrovt, brokoli, ohrovt; jajca, rdeče meso (govedina, svinjina), perutnina (piščanec, puran), losos; suho sadje (suhe marelice, rozine, suhe fige, ...)







POMEMBNO!

→ Vsaka prisotnost svinca v telesu je **škodljiva in nezaželena!**

→ **Umivanje** rok ter sadja in zelenjave.

→ **5 obrokov na dan**, s čim več živili varovalne prehrane, ki vsebuje svinčeve tekmece (kalcij, železo, vitamin C).

→ Pred obroki in igro z mokro krpo očistiti površino.

→ Tedensko pranje stvari iz tkanin.

→ Za **dodatne informacije** se lahko obrnete na telefonsko št.: (02) 870 56 00

