



## *Co niszczy układ odpornościowy Twojego dziecka?*

- 1. Produkty przetworzone takie jak gotowe kaszki, soczki w kartonach, gotowe dania, kostki rosółowe, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe itd..*
- 2. Cukier – który nie tylko niszczy układ odpornościowy, jelita to również wpływa destrukcyjnie na mózg dziecka.*
- 3. Nieregularne posiłki.*
- 4. Brak odpowiedniej ilości snu.*

5. *Brak spędzania czasu na świeżym powietrzu.*
6. *Zbyt duża ilość białka w diecie dziecka.*
7. *Przejadanie się czyli brak przerw między posiłkami.*
8. *Suplementy.*
9. *Duża ilość leków, antybiotyków.*
10. *Złe emocje.*