

ROZŠÍŘENÉ VYDANIE

Mgr. Michal Pataky

POTRAVINOVÝ

PODVOD

PÁCHANÝ NA

VAŠICH DEŤOCH



Bonusy ku knihe získaš na www.michalpataky.com/bonusy

Mgr. Michal Pataky

POTRAVINOVÝ

PODvod

PÁCHANÝ NA

VAŠICH DEŤOCH

Copyright © 2019 ProTraining, s. r. o.
Autor Mgr. Michal Pataky
Zalomenie Mgr. art. Lenka Nečasová
Bratislava 2019

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto elektronickej knihy nesmie byť reprodukovaná bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora.

Prehlásenie:

Všetky odporúčania, názory a vyjadrenia v tejto knihe sú určené len na vzdelávacie a informatívne účely. V žiadnom prípade nenahrádzajú lekárske vyšetrenia a nie sú náhradou komplexnej liečby chorôb, zranení alebo iných porúch. V žiadnom prípade nenesieme zodpovednosť voči akejkoľvek osobe alebo subjektu; v prípade poškodenia alebo ujmy, ktoré je spôsobené priamo alebo nepriamo ako dôsledok uplatnenia alebo použitia týchto materiálov.

ISBN 978-80-973448-0-1

Napísali o knihe

„Kniha nie len pre rodičov. Skvelá pre každého, komu záleží na vlastnom zdraví. Kniha je napísaná jednoducho a veľmi zrozumiteľne, napriek tomu prináša dostatok odborných informácií a dáva veci do nových súvislostí. Odporúčam každému, kto chce začať, aj tomu, kto sa už zdravo stravuje.“

Lucia

„Výborná kniha. Jednoducho sa číta. Našla som v nej skvelé informácie, no aj alarmujúce zistenia. Najhoršie je, že to my, rodičia, kŕmíme svoje deti týmito nezdravými jedlami. Mali by sme začať od seba, ísť im príkladom a kupovať len naozaj zdravé potraviny. V knihe sú konkrétne rady a tipy, čo je zdravé a vhodné pre deti. Skvelá kniha aj investícia. Odporúčam každému a po rodičoch je kniha nutnosť aj pre starých rodičov.“

Miška

„Veľmi zaujímavé čítanie pre všetkých rodičov, budúcich rodičov a milovníkov zdravej stravy. Človek si mnohokrát ani neuvedomuje, ako môže uškodiť dnešná ľahko dostupná strava. Autor vám jednoduchým spôsobom ukáže, ako to v našom tele funguje. Dôležité je vždy začať od seba! Ved, kto iný, ak nie my, je vzorom pre naše deti.“

Lukáš

„Najlepší darček pre starých rodičov. Starí rodičia to potrebujú evidentne počuť z inej strany. Ich najlepšie argumenty sú vždy... „My sme to tiež jedli. Nič nám nie je a sme tu.“ Neuvedomujú si, že potraviny boli iné, nebolo vtedy tolko druhov sladkostí, tolko syntetických prísad a lacných náhrad. Často sa nezamýšľajú nad tým, z čoho by mohli prameniť ich vlastné zdravotné problémy s kĺbmi, cievami, srdcom či tlakom. A ako to, že 35-ročná neter dostala rakovinu? Lekári nevedia, z čoho to je. Nikoho nenapadne, aký je jej životný štýl, že vyfajčí dve krabičky denne, nemá žiaden pohyb a tlačí sa nevhodnými potravinami. A samozrejme, pre svoje vnúčatá chcú to najlepšie, napríklad ich uplácať sladkosťami, aby s nimi chceli tráviť čas. Teším sa vydaniu tejto knihy. Treba šíriť povedomie o tom, o čom píše autor knihy, že to, čo mnohí ľudia považujú za bežnú stravu, nemusí byť vhodnou stravou.“

Marcela

„Pre všetkých, ktorí milujú deti. Jednoznačne odporúčam, konečne slovenská kniha o podvodoch potravinárskeho priemyslu a o tom, ako potraviny ovplyvňujú naše zdravie a hlavne zdravie detí. Kniha je odborná, ale ľahko pochopiteľná aj pre laickú verejnosťou. Mali by ju čítať rodičia, starí rodičia aj budúci rodičia.“

Jana

„Knihu môžem len a len odporúčať. Aj keď vela informácií mi už bolo známych, predsa som ešte našla niečo nové a zaujímavé. Navyše je napísaná jednoducho a zrozumiteľne aj pre staršiu generáciu. Oceňujem, že táto publikácia vyšla a malo by byť doslova povinným čítaním.“

Silvia

„Výborná kniha, nie len pre rodičov, ale aj pre babky a dedkov. Sú v nej odhalené základné chyby v stravovaní, ktoré sa týkajú detí aj dospelých. Bude prínosom pre všetkých, čo si ju prečítajú.“

Roman

„Skvelá kniha. Najmä pre rodičov a starých rodičov. Kniha je napísaná veľmi zrozumiteľne. Otvorila mi oči, hlavne v prípade potravín, ktoré kupujem deťom. Našla som sa v nej a mnohé z tých „zlých“ potravín som kupovala, či už sladkosti, sladké vody alebo akože šunky pre deti. Som rada, že som si ju kúpila a určite povyhadzujem všetky somariny z chladničky a špajze. Začnem nakupovať aj variť podľa receptov v knihe a som rozhodnutá zmeniť svoje stravovanie. Ďakujem za skvelú knihu, ktorá pomáha nám rodičom a hlavne našim deťom. ☺ Kiež by bolo viac takýchto kníh a ľudí ako je Michal ☺“

Ivka

Obsah

ÚVOD	7
Kto soma čo vám chcem odovzdať?	10
Čo je bežné? Je to ale aj normálne?	
A je to pre nás optimálne?	12
Spoznajte najväčší potravinový podvod!	14
Detské potraviny sú len špinavá hormonálna manipulácia!	21
Cukor vražda z milosti... ..	28
Prečo môžeme byť závislí od sladkej chute?	35
Nevhodné suroviny v detskej strave	37
Nenaletíte celozrnným praktikám.	51
Postrach zvaný sladené nápoje	55
Sú to rodičia, ktorí spôsobujú „závislosť“	64
Najproblematickejšia kombinácia v detskej strave	68
Hlúposť menom „detské“ menu v reštauráciách	70
Nie je to len o priberaní	73
Už ste stihli podľahnúť marketingovej ilúzii?	77
Viete, ako sa robí marketingová manipulácia spotrebiteľa?	
Prezradí potravinový kritik Patrick Linhart, Bsc.	82
Keď je lacné v skutočnosti drahé!	91
Čo môžu jesť deti namiesto obyčajného chleba?	99
Pozor aj na iné podvodné praktiky!	102

Príklady nevhodných potravín so zlým zložením	106
Existujú aj „dobré“ sladkosti?	117
Ako môžete nahradiť známe a chutné, ale veľmi nezdravé jedlá?	122
Ako sa vymaniť z potravinového podvodu?	125
Odborníci ďalej radia	135
PRÍKLADY ZDRAVŠÍCH ALTERNATÍV, vhodné NIELEN pre vaše deti	170
ZÁVER.	177
PREKVAPENIE	179
Ako vám vieme ďalej pomôcť?	180
ZDROJE	182

ÚVOD

Štatistiky sú neúprosné! Slovensko patrí medzi najobéznejšie národy v Európe. Momentálne nám patrí 8. miesto v rebríčku obezity a nadváhy. Približne 65 % ľudí už dnes bojuje s týmto celospoločenským problémom. Je načase, aby sme sa konečne spamätali a začali s tým niečo robiť, inak sa z nás stanú druhé Spojené štáty a to by sme nechceli. Dokonca podľa štatistík OECD - cca 13 % mladých ľudí trpí obezitou (1). Myslím si, že tieto čísla sú alarmujúce a hodné zamyslenia sa nad tým, čo robíme či ako sa správame k nášmu telu, ale najmä nad tým, čo vkladáme do úst. Strava má totiž najväčší metabolický vplyv na náš organizmus.

Mojím cieľom je znížiť tieto čísla a pomôcť aspoň jednému miliónu našich občanov žiť skutočne zdravým životným štýlom. Verím tomu, že ak sa mi to podarí a následne každý z nás ovplyvní alebo pomôže len najbližším piatim ľuďom vo svojom okolí, tak spoločne zmeníme túto krajinu k lepšiemu. Myslím si, že každý z nás musí začať najmä od seba a svojou vlastnou proaktivitou pozitívne meniť správanie a stravovacie návyky. Ak sa nám to podarí, tak je vysoko pravdepodobné, že tak pozitívne ovplyvníme aj svoje okolie.

Práve preto som sa rozhodol napísať túto knihu. Myslím si, že musíme začať, ako sa vraví - pekne od podlahy a zamerať sa na zlepšenie stravovania detí. Oni sú tí, ktorí budú neskôr ťahať našu krajinu vpred. Oni sú tí, ktorí budú musieť byť výkonní v budúcnosti. Otázkou je, či si chceme vychovať generáciu chorých, nevýkonných, obezných a lenivých ľudí, ktorí budú odkázaní na lieky a príspevky zo zdravotnej poisťovne. Alebo si radšej vychováme generáciu, ktorá bude aktívna, bude sa starať o svoje zdravie, bude výkonná či

produktívna a nebude odkázaná na pomoc mladších (alebo aj nás, starších).

Pozerám sa možno veľmi dopredu, ale doba je dnes rýchla a ani sa nenazdáme a budeme musieť hasiť požiar, ktorý nemusí vypuknúť, ak ho zastavíme ešte dnes. Staré príslovie hovorí, že najlepší čas zasadiť strom bol pred dvadsiatimi rokmi. Druhý najlepší čas zasadiť strom je práve teraz. Práve teraz je najlepší čas na to, aby sme zmenili stravovanie detí, prestali podliehať najväčším podvodom, aké sa tu kedy páchali a zmenili spoločne celú generáciu. Ale ako som spomínal vyššie, každý musí začať od seba a ísť príkladom svojim najbližším. Iná cesta nie je, treba sa len uvedomiť a postupne meniť „staré-dobré“ zvyky, ktorých dôsledkom je to, že sme jedna z európskych krajín s najtučnejšími ľuďmi.

V tejto knihe nebudem splietať žiadne konšpiračné teórie o nadnárodných korporáciách, o vláde, o Georgovi Sorosovi či „vyšších“ záujmoch skorumpovanej farmácie a chorom systéme. Ak ste čakali práve tieto témy, zrejme vás sklamem. Zameriam sa na vysvetlenie problémov, ktoré spôsobuje konzumácia nevhodnej stravy a nevhodných výrobkov. Pokúsim sa vám objasniť, aký je vplyv na metabolizmus, čo sa deje v tele dieťaťa alebo vo vašom tele pri konzumácii niektorých (p)otravín a bežne dostupných výrobkov. Zameriame sa viac na fyziológiu a možné dopady ako konšpirácie. Holt, na vysokej škole som absolvoval predmet fyziológia a nie predmet konšpirácia, takže som viac doma v téme fungovania organizmu ako v iných teóriách.

Prečo to všetko nazývam podvodom? Pretože ak niekto vie a má informácie o tom, ako funguje náš metabolizmus a čo sa v ňom deje a pritom tvrdí, že je niečo vhodné pre deti, aj keď nie je, tak je to

podľa mňa podvod, špinavé klamstvo a zavádzanie bežných ľudí. Predstavte si, že by ste si kúpili mikrovlnku a predajca by vám povedal, že je vhodná na chladenie potravín. Dali by ste do nej čerstvé jedlo a o pár hodín alebo dokonca dní, by bolo plesnivé a vy by ste ho mohli akurát tak vyhodiť. Necítili by ste sa podvedení? Ja určite áno a išiel by som to ihneď reklamovať, nakoľko som dostal nesprávne odporúčanie od predajcu.

Predstavte si teraz, že vám niekto povie, že určité druhy výrobkov v potravinách a obchodoch sú vhodné pre vaše dieťa, ale v skutočnosti mu môžu viac škodiť ako prospievať. Nakoniec mu to spôsobí zdravotné problémy, priamo či nepriamo súvisiace s jedlom. Necítili by ste sa podvedení? Ja určite áno, ale bohužiaľ nemôžeme ísť reklamovať keksík iba pre to, že sme jeden z najtučnejších národov v Európe.

Počas čítania tejto knihy vás bude sprevádzať príbeh malého Matka a jeho milej rodiny. Na ich príklade si ukážeme, akých chýb sa dopúšťa jeho mamina, otecko ale aj babka, či zvyšok rodiny. Najsmutnejšie na tomto príbehu bude to, že Matko si to všetko tak povediac „zlizne“. Ako každý správny príbeh - aj tento bude mať šťastný koniec, keď si celá Matkova rodina uvedomí svoje chyby a ihneď ich začne naprávať. Ako sa hovorí: nikdy nie je neskoro a najlepší čas je začať hneď. Takže pustime sa pomaly do odhaľovania reality spolu s Matkom a jeho rodinou.

Mal by som na úvod pre vás ešte jedno dôležité upozornenie. Podobnosť všetkých príbehov ľudí, detí či zloženia výrobkov s realitou alebo konkrétnymi osobami a výrobkami, či reálnymi situáciami, je čisto náhodná. Verím, že chápete, čo vám chcem povedať. Nebudem spomínať konkrétne výrobky ani konkrétnych ľudí, tak len pre istotu ☺

Kto som a čo vám chcem odovzdať?

Zrejme ma ešte dobre nepoznáte... moje meno je Michal Pataky, som tvorcom UltraTréning systému, ktorý pomáha ľuďom veľmi jednoducho dostať sa do formy, schudnúť a zlepšiť kondíciu. Mojm cieľom je inšpirovať a motivovať 1 000 000 Slovákov a pomôcť im žiť skutočne zdravým životným štýlom. Okrem tréningu sa venujem samozrejme aj výžive, ktorá je neodmysliteľnou súčasťou zdravého životného štýlu. Mám rozsiahle znalosti o strave, surovinách a najnovších trendoch v oblasti výskumu výživy a potravín. Okrem toho disponujem jednou zvláštnou vlastnosťou dnešnej doby a tou je „zdravý rozum“. Nebudem rozpisovať absolvované školenia, semináre či prečítané knihy, to nie je podstatné. Podstatné je, že vám chcem niečo odovzdať.

Mojou najväčšou vášňou je totiž odovzdávanie know-how, odovzdávanie vedomostí, poznatkov a znalostí ďalej - ľuďom, ako ste vy. Možno aj preto som si v rámci FTVŠ UK vybral špecializáciu učiteľstvo. Učiteľstvu sa nevenujem priamo, ale všetko čo robím - všetky naše produkty, webináre, blogy, videá a sociálne siete, vzdelávajú. Učia ľudí ako cvičiť, ako trénovať, ako sa zdravšie a efektívnejšie stravovať. Vytvoril som niekoľko skvelých produktov (napr. Ultrajedálniček), ktoré dennodenne pomáhajú stovkám ľudí žiť zdravšie a efektívnejšie sa stravovať či trénovať.

Mojimi rukami prešli už desiatky ľudí. Od mamičiek na materskej dovolenke, cez podnikateľov a manažérov až po výkonnostných športovcov.

Zdarma som vytvoril online tréningový program Ultra výzva 7 dní na 100 %, ktorým prešlo už viac ako 9 000 ľudí. V poslednej dobe cítim, že je čas posunúť moje vedomosti ďalej, ale najmä spraviť niečo pre našu nastupujúcu generáciu. Mojim snom bolo napísať knihu, ale stále som nevedel o čom. Akonáhle si môj článok (na blogu michalpataky.com, Potravinový podvod páchaný na vašich deťoch) prečítalo viac ako 400 000 ľudí zo Slovenska a Čiech, povedal som si: „To je ono, napíšem o tom knihu!“ Je to aktuálna a veľmi dôležitá téma, ktorá ľudí zaujíma, preto je mojou povinnosťou venovať svoj čas a energiu vytvoreniu tejto príručky.

A tak sa aj stalo. Práve držíte v ruke knihu s rovnakým názvom ako pôvodný článok, ktorý obletel česko-slovenský internet.

Čo je bežné? Je to ale aj normálne? A je to pre nás optimálne?

Maťko pochádza z bežnej slovenskej rodiny, má 4,5 roka, dvoch milujúcich rodičov, ktorí denne chodia do práce preto, aby Maťkovi zabezpečili čo najkrajšie detstvo. Rodičia majú svojho syna neuveriteľne radi a preto mu doprajú všetky tie bežné radosti, „bez ktorých by určite nemal poriadne detstvo“. Maťko má taktiež babičku, ktorá si užíva každú jednu chvíľu, ktorú môže stráviť s ním. Keďže je jej najobľúbenejším vnukom, tak aj ona mu dopraje všetky tie detské radosti. Babička mu vždy prinesie nejakú dobrôtku, preto sa „malý“ vždy teší, keď babka príde na návštevu.

Takmer denne si uvedomujem jednu vec! A tou je, že niektoré veci sú bežné, považujú sa za normálne, ale sú pre nás aj optimálne? V našich končinách je bežné, že ľudia fajčia a pritom vieme, že to absolútne nie je optimálne a vhodné pre naše zdravie, ba ani pre zdravie našich detí.

Je bežné, že 8 a viac hodín denne sedíme na zadku zavretí v kanceláriách bez otváratelných okien. Je bežné prísť do tej kancelárie autom, je bežné stáť hodinu v zápche a tiež je bežné večer sedieť pri telke alebo na pive s kamošmi. Avšak v žiadnom prípade to nie je optimálne a vhodné pre zdravie. Je bežné kupovať domov balené vody a pritom vieme, že kvalita slovenskej vody z vodovodu je pomerne dobrá a balené vody nie sú potrebné.

Takisto je bežné kupovať sladkosti, chlieb, pečivo, sladené malinovky, chodiť do fastfoodov, tlačiť nezdravé jedlá na dennej báze, ale v žiad-

nom prípade to nie je optimálne a vhodné, aj keď na prvý pohľad by sa to tak mohlo zdať.

V našej spoločnosti je tiež bežné mať nadváhu, veľký zadok alebo brucho a alibisticky tvrdiť, že daný človek nie je tučný, že on/ona má „len veľké brucho“ alebo „len veľký zadok“.

Voľakedy bola obezita či tučnota znakom hojnosti, vyššieho statusu či postavenia. Bola znakom toho, že človek je „dobře živený“, že má na to, aby veľa jedol. A ostatní - tí chudí, ktorí nemali až taký prebytok jedla, boli skôr tí chudobní, ktorí nemali čo do úst. Chudý človek je ešte aj dnes považovaný za „chorého“. Určite sa už aj vám stala situácia, že človeka, ktorý schudol, ostatní označili za chorého, pretože je bežné v dnešnej dobe byť mierne „pri sebe“ a je to považované za prejav zdravia. Ale opak je krutou pravdou! Práve štíhla postava by mala byť synonymom zdravia a nie veľké brucho a ovisnutý zadok. Nemalo by byť bežné, aby sa vonku hrali tučné deti s ešte tučnejšími rodičmi, ktorí sú podľa ostatných „zdravo vyzerajúci“. Nemalo by byť bežné, aby po plážach chodilo 75 % obézných ľudí alebo ľudí s nadváhou.

Myslím si, že robiť bežné veci, ktoré tak radi robia „všetci“, nie je absolútne vhodné. Tiež si myslím, že to, čo bolo voľakedy bežné, už v dnešnej dobe nemusí byť optimálne a vhodné - práve kvôli rôznym vonkajším vplyvom. Preto otvorte svoju myseľ vnímajte fakty a realitu trochu inak ako je to „bežné“. Vnímajte iný pohľad na vec, nesústreďujte sa na to, čo je „normálne“ a ako to robili „všetci“ a „voľakedy“. Sústreďte sa na nové poznatky, ktoré vás čakajú a ktoré môžu veľmi pozitívne ovplyvniť nielen vás, ale aj najmä našu nastupujúcu generáciu.

Je bežné dávať deťom dennodenne klamlivé potraviny, ale je to pre nich aj vhodné a optimálne? Dozviete sa ďalej...

Spoznajte najväčší potravinový podvod!

Keďže má Maťko zatiaľ len 4,5 roka, nedokáže sa sám adekvátne rozhodovať, čo je dobré a čo nie. Maťko je odkázaný na svojich rodičov, ktorí robia to, čo väčšina ľudí. Idú do obchodu, kde nakúpia pol košíka rôznych výrobkov s krásnymi kresbami na obale v dobrej viere, že tým skráslia detstvo svojho milovaného dieťaťa. Predsa „každý“ - to kupuje a aj oni také jedli, keď boli malí. Preto si neuvedomia, že aj na nich je páchaný podvod. Horšie je, že si zatiaľ absolútne neuvedomujú ani negatívny dopad na svoje milované dieťa. Maťko vyzerá zdravo, chutí mu papať, rastie nám ako z vody a relatívne normálne sa vyvíja. Aký je teda problém?

Podľa Trestného zákona je podvod vymedzený v § 221 Zákona č. 300/2005 Z.z. ako úmyselné konanie, pri ktorom niekto obohatí seba alebo iného, na škodu cudzieho majetku tým, že uvedie niekoho do omylu alebo využije niečí omyl a spôsobí tak na cudzom majetku malú škodu. Za takéto konanie hrozí páchatelovi trestného činu trest odňatia slobody až na dva roky.

Neviem síce, či ľudské zdravie a zdravie našich detí je pre niekoho „cudzí majetok“, ale pre mňa je to ten najdôležitejší majetok, ktorý mám.

Podľa JUDr. Ficeka - uvedenie poškodeného do omylu je jedným zo základných znakov objektívnej stránky skutkovej podstaty trestného činu podvodu. Práve v dôsledku uvedenia niekoho do omylu či využitia omylu niekoho, je možné od niekoho vylákať finančné prostriedky, či na jeho úkor obohatiť seba alebo iného. Omyl je roz-

por predstavy so skutočnosťou, pričom v zmysle skutkovej podstaty trestného činu podvodu musí mať určitú „kvalitu“ (nestačí akákoľvek nepravda) a musí byť prostriedkom spôsobilým na oklamanie iného v konkrétnej situácii. Podstatným pojmom pri trestnom čine podvodu je aj ďalší pojem a to je miera opatrnosti. Len samotné klamstvo nie je samo o sebe uvedením do omylu. Každý vníma tvrdenia a konania iných osôb na základe svojich životných skúseností a vedomostí inak. Lož, ktorá môže viesť do omylu jednu osobu, nemusí do omylu viesť osobu inú. Je vždy nevyhnutné každé podozrenie z trestného činu posudzovať osobitne. Podľa ustanovenia § 415 Občianskeho zákonníka: každý je povinný počínať si tak, aby nedochádzalo ku škodám na zdraví, na majetku, na prírode a životnom prostredí. Toto ustanovenie upravuje tzv. všeobecnú prevenčnú povinnosť každej osoby, teda aj poškodeného. Každá osoba si musí počínať tak, aby nedošlo na škodu na majetku. (2)

Prešli sme si trochu „cudzieho“ jazyka, ktorý sa nazýva „právničtina“, aby sme lepšie pochopili, prečo celý tento chorý (p)otravinový systém považujem za podvod. Prečo ho považujem za podvod páchaný najmä na vašich deťoch a v druhom rade na vás - rodičoch.

Predpokladám, že (p)otravinársky priemysel koná úmyselne, nakoľko sa obohacuje a láka od vás finančné prostriedky tým, že uvádza do omylu deti (servíruje im nevhodné (p)otraviny, ktoré sa tvária ako pre nich vhodné), tiež môže uvádzať do omylu vás ako rodičov. Omyl je podľa právničtiny rozpor predstavy (predstavujem si, že niektoré potraviny sú vhodné pre moje deti), ale skutočnosť je taká, že sú absolútne nevhodné (prečo a ako, to sa dočítate ďalej). Avšak vy ako rodičia možno nie ste uvedení do omylu, pretože musíte brať do úvahy mieru opatrnosti na základe vašich vedomostí a životných skúseností. A tu sa dostávame k predošlej časti knihy, kde som pí-

sal o tom, čo je „bežné“. Na základe vašich životných skúsenosti si myslíte, že mnohé veci sú úplne v poriadku, preto je na vás páchaný podvod. Jednoducho neviete posúdiť mieru opatrnosti. V druhom prípade nemáte dostatok vedomostí a preto sa na vás tento chorý priemysel obohacuje.

Po prečítaní tejto knihy by ste mali mať dostatok vedomostí na to, aby ste zvýšili mieru opatrnosti a aj napriek tomu, že (p)otravinári sa budú chcieť aj naďalej obohacovať na tom, že vám a vašim deťom budú podstrkovať nevhodné (p)otraviny. Na vás ale nebudú už viac páchať tento podvod. Teda - ak im to nedovoliť vy sami.

Ja sa neustále snažím používať svoj rozum, pozeráť sa na veci z rôznych uhlov, analyzovať, posudzovať, vnímať realitu z oboch strán. Práve preto ma stále viac zaráža, ako je možné, že potravinársky priemysel neustále pácha rovnaký potravinový podvod na nás - spotrebiteľoch, ale hlavne na našich a vašich deťoch. Ak sa opäť vrátite pár riadkov dozadu, tak viete, že deti zrejme nemajú dostatok životných skúseností ani vedomostí na to, aby vedeli posúdiť, či ich niekto v TV reklame alebo v obchode uvádza do omylu tým, že im „podstrčí“ metabolicky nebezpečné (p)otraviny.

Najväčším problémom dnešnej doby je fakt, že väčšina rodičov a starých rodičov neustále - v dobrej viere - podporuje podvádzanie, klamstvá a zavádzanie od firiem, ktorých cieľom nie je absolútne naše zdravie, ale špinavý zisk z predaja „detských“ potravín tým, že vo vás vyvolávajú určitú predstavu (vhodnosť potravín), ktorá je však v rozpore s „krutou“ realitou.

(P)otravinári samozrejme nechcú, aby ste vedeli pravdu o tom, čo robia a ako devastujú zdravie našich najmenších. Mnoho rodičov

chce pre svoje deti len to najlepšie, chcú pre nich kvalitné oblečenie, čo najlepšie vzdelanie, chcú, aby boli slušné, milé a poslušné a aby v živote niečo dosiahli. Problém je však to, že im nevedomky môžu škodiť aj tým, že deti dostávajú takú stravu, ktorá sa „bežne“ považuje za vhodnú, ale ako sa dozviete, tak môže spôsobiť viac škody ako úžitku. Potom všetky ostatné hodnoty, ktoré sa rodičia snažia deťom odovzdať, môžu spadnúť ako domček z karát. Veď práve zdravie je to najdôležitejšie a len zdravé dieťa si môže naplno užívať život a všetky tie kvalitné veci, ktoré mu dávate. Len zdravé dieťa môže vyštudovať kvalitnú školu a niečo v živote dosiahnuť.

Druhou katastrofou je, že sú to práve rodičia a starí rodičia, ktorí dávajú deťom základ do života. Ale nie len základ, čo sa týka vzdelania, správania, slušnosti, vedomostí a pod. Ale aj základ, čo sa týka nastavenia metabolizmu, životosprávy a celkového stravovania. Mnohí si neuvedomujú fakt, ako im „v spolupráci“ so špinavým potravinárskym priemyslom formujú nastavenie metabolizmu. A nesprávne nastavenie metabolizmu sa rovná nielen obezite, ale aj ďalším chorobám, ktoré si dnes ani neuvedomujeme. Mnoho problémov začína už dnes - už dnešnými raňajkami vašich detí. Čo si však neuvedomujeme, je to, že veľa týchto problémov sa nemusí prejaviť hneď, ale častokrát až o 10, 20 či 40 rokov. Verím tomu, že by ste nechceli prežiť vaše deti, ktoré v 40-tke či 50-tke môžu dostať infarkt, pretože majú nevhodne fungujúci metabolizmus, ktorý je zdevastovaný a zle nastavený ešte z ich detských čias.

Ale kto je zodpovedný za tento metabolický zločin? Je to výrobca potravín alebo práve vy ako spotrebiteľ?

Čo znamená tento potravinový podvod v skutočnosti? Je to veľmi jednoduché...

*TO, ČO JE V REGÁLOCH
OZNAČOVANÉ AKO „PRE DETI“,
V SKUTOČNOSTI NIE JE PRE DETI
A NIE JE TO VHODNÉ
ANI PRE DOSPELÝCH!*

Najhoršie na tom je, že väčšina rodičov stále podporuje tento na hlavu postavený biznis tým, že neustále nakupuje výrobky označené ako „PRE DETI“, alebo výrobky, ktoré sa všeobecne (bežne) považujú za „detské“.

Keď robím rôzne školenia o výžive, tak často spomínam práve fakt, aby ľudia nejedli detské potraviny a aby ich v žiadnom prípade nekupovali ani svojim deťom.

Určite ste si práve položili otázku: „Prečo nie sú detské potraviny vhodné?“ Veď je dnes bežné deti odmeniť sladkosťami, dopriať im nejakú maškrtu či priniesť ako darček čokoládku. Veď čo by to bolo za detstvo bez malinoviek, keksíkov a iného „bordelu“?

Tu je moja stručná odpoveď:

Dominantné postavenie v zložení týchto výrobkov majú hlavne cukry a rôzne nezdravé a nekvalitné suroviny, ako napr. pšeničná múka, glukózo-fruktózový sirup, fruktózový sirup, cukor a pod. Problémom sú najmä jednoduché sacharidy, všade sú totiž pridané samé nezdravé formy týchto sacharidov, minimálny obsah vlákniny, takmer žiadne vitamíny či minerály, tiež chýbajúce zastúpenie zdravých tukov a kvalitných bielkovín, čo sú nevyhnutné zložky pre ľudský organizmus a zdravý vývin detí.

Sacharidy samotné by neboli až taký veľký problém, ale ich kvalita a množstvo už áno. Okrem toho v týchto výrobkoch nenájdeme takmer žiadne antioxidanty, ktoré sa nachádzajú v prirodzenej strave. Častokrát sú obohatené len o nejaké základné prvky, ako napr. vit. C. alebo vápnik. Toto je len ďalší špinavý trik, pretože veľa minerálov, ktoré tam fabrika pridá, sú v zle stráviteľnej podobe. Ale to vám samozrejme nikto nepovie, čím vás uvádza do omylu.

Všetky tieto informácie si ďalej rozoberieme oveľa podrobnejšie, aby ste pochopili, prečo by ste v rámci zlepšenia zdravia a kvality života svojich detí mali ako prvé odstrániť „detské“ (p)otraviny. Mnoho svojich názorov som získal na základe štúdia rôznych zdrojov. Mnoho informácií vám podložím štúdiami, faktami a štatistikami, vyjadreniami doktorov či ľudí z oblasti výživy, ktorí sú na vyššej úrovni poznania ako ja. Nechcem, aby kniha vyznela len spôsobom: „jeden Miško (jedna babka) povedal/a“.

Na začiatok si musíme povedať aj niečo o tom, ako funguje naše telo, čo ho riadi a ako sa s ním dá manipulovať. Ďalej si rozoberieme všetky najmenej vhodné ingrediencie, ktoré majú dominantné postavenie vo všetkých „keksíčkoch, cukríčkoch, buchtičkách alebo čokoládkach“. Pozrieme sa aj na to, čo je zo všetkého pre dieťa a jeho metabolické fungovanie úplne najhoršie. Ukážem vám prototypy toho, čo by deti nemali jesť a ako vyzerá zloženie najmenej vhodných potravín. Tiež vám prezradím, ktoré kombinácie surovín sú úplne nevhodné a aj to, prečo nejde len o priberanie a o to, či je alebo nie je dieťa tučné. Druhá časť knihy je venovaná tomu, ako sa vymaniť z potravinového podvodu, ako vedieť analyzovať, čo je a čo nie je vhodné a samozrejme aj to, ako nahradiť „balast“ skutočným zdravým jedlom, ktoré si deti aj užijú a aby už nikdy netúžili po hlúpych sladkostiach.