

ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ

ОПАСНЫЕ

КАНЦЕРОГЕННЫЕ

РАДИАЦИОННО ОПАСНЫЕ

РАДИАЦИОННО БЕЗОПАСНЫЕ



Все о пищевых добавках класса E

E123	E510	E513E	E527				
				E155	E160		
				E233	E242		
E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
							E215
E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
E283	E310	E954					
E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
E463	E465	E466					
E151	E159	E231	E232	E239	E311	E312	E320
E907	E951	E105					
	E626	E627	E628				E632
	E634	E635					
E154	E250	E252					
E270							
E103	E105	E111	E121				E130
E152	E211	E952					



QUBEDO

***Почему люди болеют
разными болезнями
и рано умирают?***

С древних времён

люди

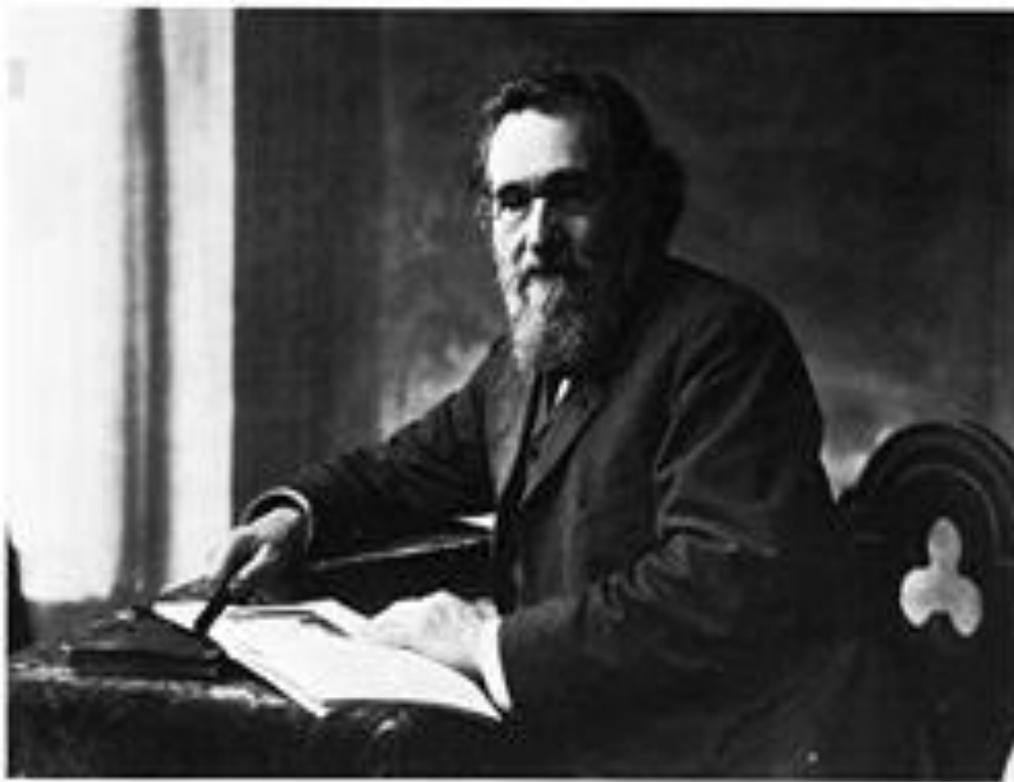
понимали важность

питания для здоровья:

**«Ты есть то,
что ты ешь»,
говорили они.**

Главные питательные вещества нашей пищи





Как продлить жизнь?

*Учёный – физиолог И.И.Мечников
полагал, что люди не будут
болеть и смогут жить 120-150
лет,*

Что нужно знать
современному
человеку о
питании?

В *состав* продукта
кроме основных
питательных веществ
могут входить разные
пищевые добавки

«Пищевые добавки»

Что это?



Красители, консерванты,
заменители натуральных или
идентичные натуральным:
ароматизаторы и усилители вкуса,
эмульгаторы, стабилизаторы,
загустители ...

Чем больше этот список,
тем вреднее продукт питания.

***В Европе пищевые
добавки
в продуктах питания
маркируют буквой «Е»
(Е-296; Е-471)***

**Это делают для
сокращения описания
состава продукта.**

**То, что вкусно,
не всегда
полезно!**

Сейчас многие продукты имеют привлекательный вид: яркую окраску, запах и приятный вкус, могут долго храниться. Но в их **состав** входит много **пищевых добавок, красителей и консервантов.**

Полезны ли они?



Что нужно знать всем нам о пищевых добавках?



Очень многие пищевые добавки вредны и даже опасны для здоровья!

Они постепенно отравляют организм и могут вызывать разные болезни у людей, которые их часто употребляют в пищу.

Если Вы не хотите болеть и рано умереть, запомните:

**Быстрая еда - Фаст-фуды
(гамбургеры, чизбургеры, сэндвичи)
содержат много вредных пищевых
добавок, эта пища не пригодна для
ежедневного употребления!**



БЫСТРАЯ ЕДА



Почему вредно есть чипсы и поп – корн?

В составе чипсов «Lays» вредная добавка Е-951,а в составе чипсов «Pringles» -Е-471. Это усилители вкуса и аромата, идентичные натуральным.

И составе чипсов и поп -корна много вредных жиров, консервантов, соли и других искусственных пищевых добавок .

Постоянное употребление чипсов и поп -корна приводит к заболеваниям желудка, почек, печени, кожи, они отравляют весь организм! Употребляя их, можно заболеть раком!



Разные заболевания кожи



**Опасно употреблять
продукты с яркой
окраской!**

Красители



Сладости и кислоты сильно
разрушают зубы



Вредны и даже опасны!

Все сладкие газированные напитки содержат много сахара, кислоту, консерванты и разные вредные пищевые добавки. В *кока-коле* и *пепси-коле* содержится кофеин, вещество, близкое к наркотикам, вызывающее зависимость



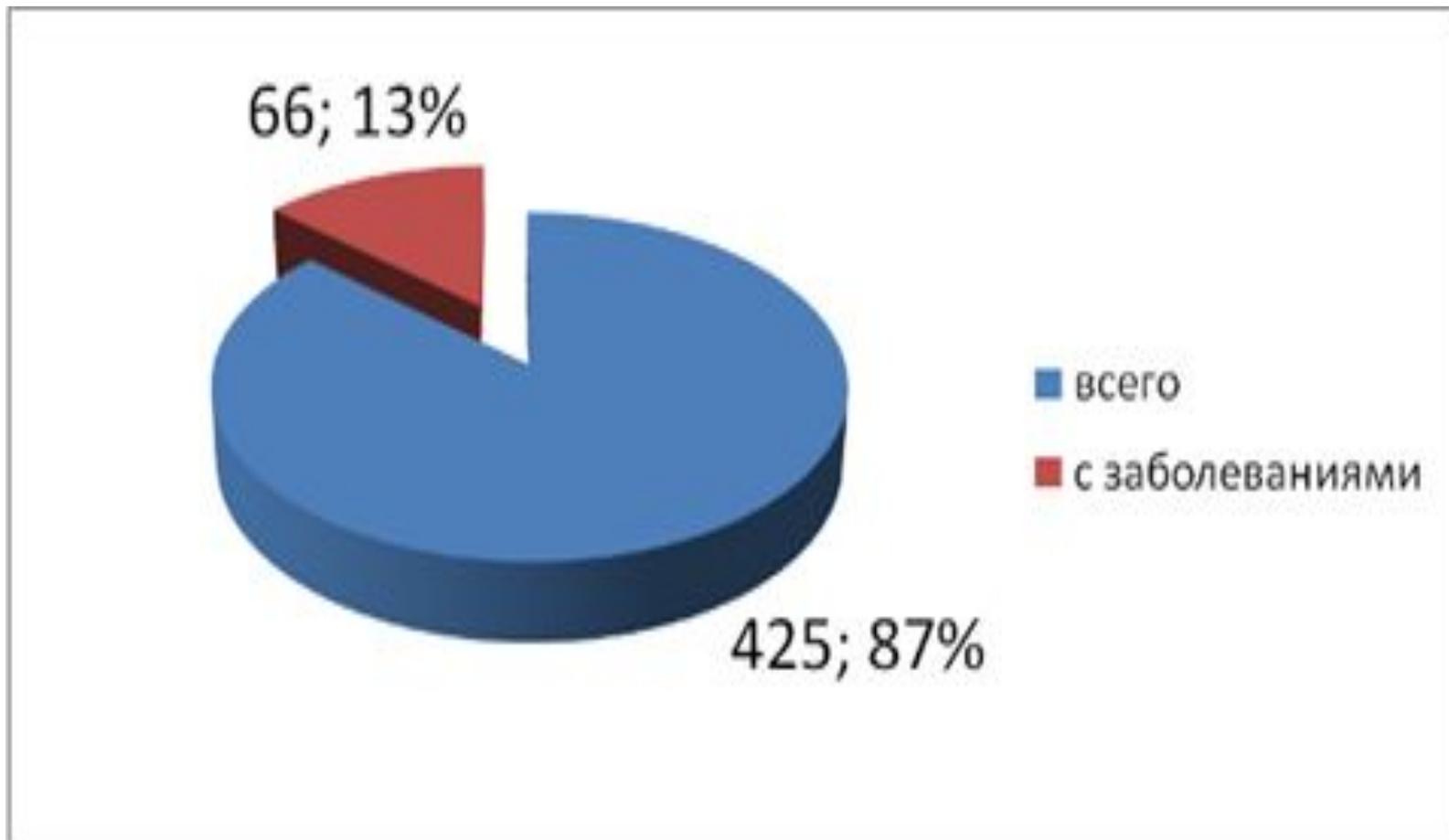
Жевательные резинки содержат ракообразующий антиоксидант E-330, консервант E-296 и загуститель E-414, вызывающие болезни желудка, печени и других органов.



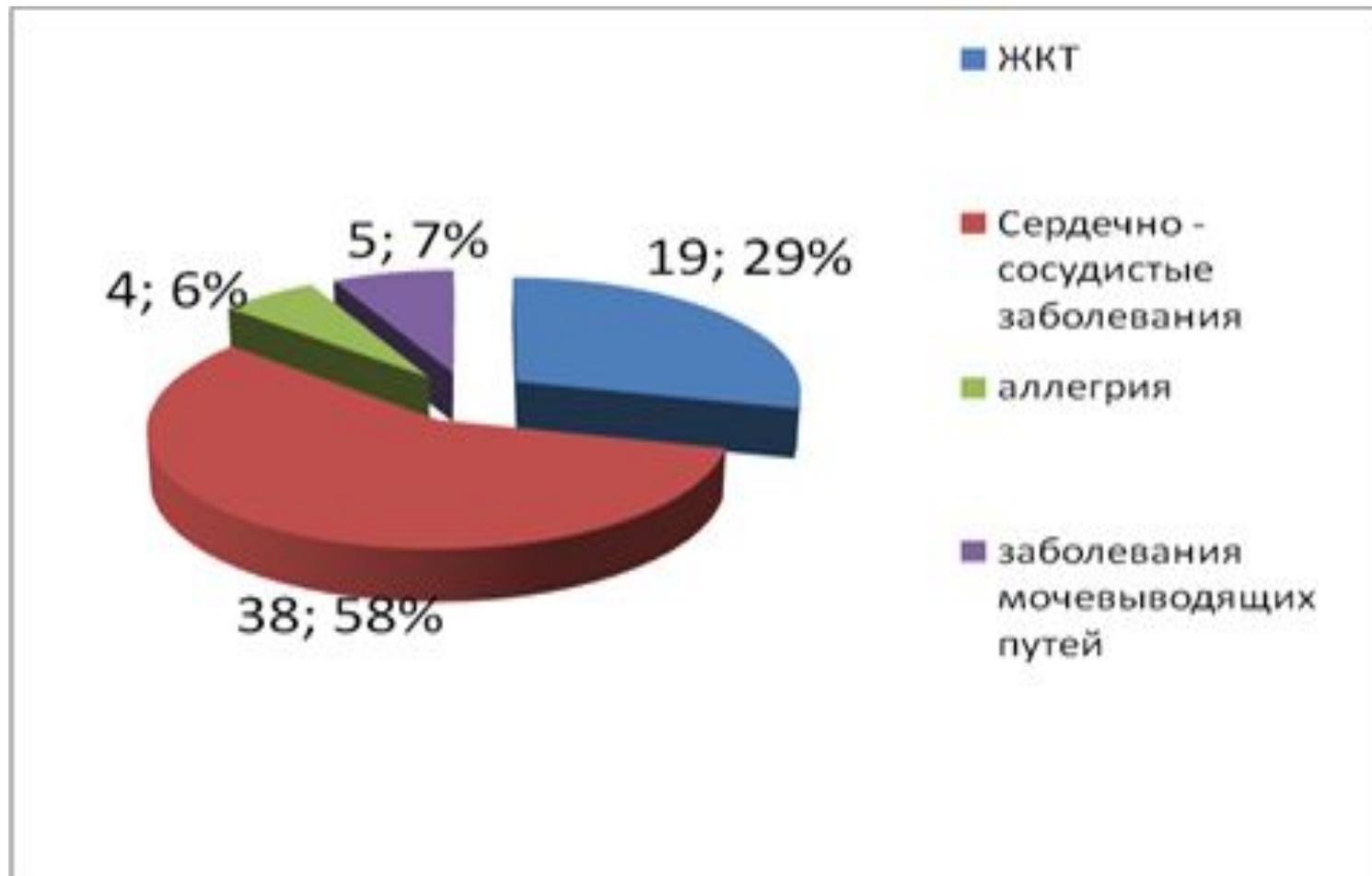
Заболевания желудка и печени



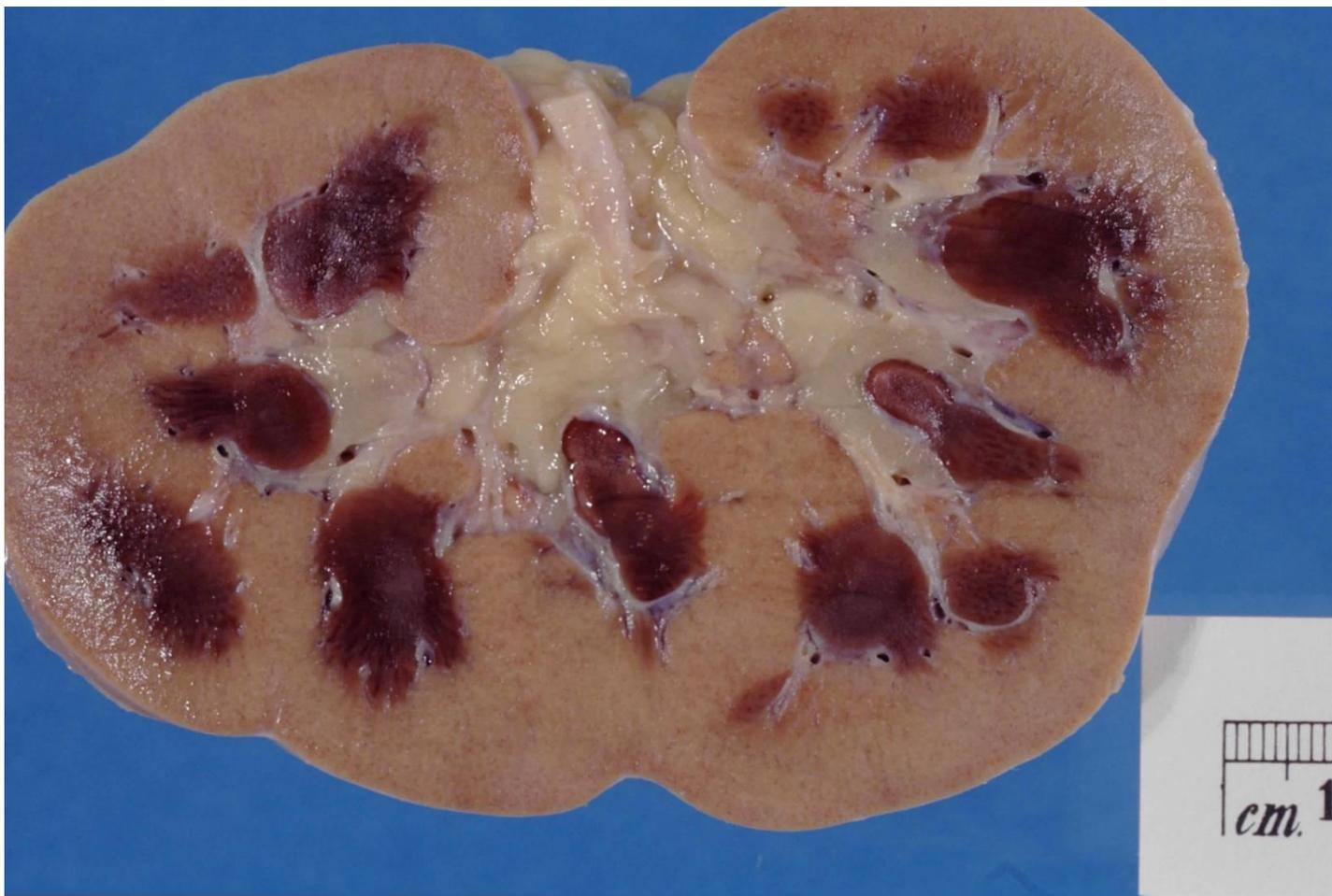
Заболеваемость учащихся в школе



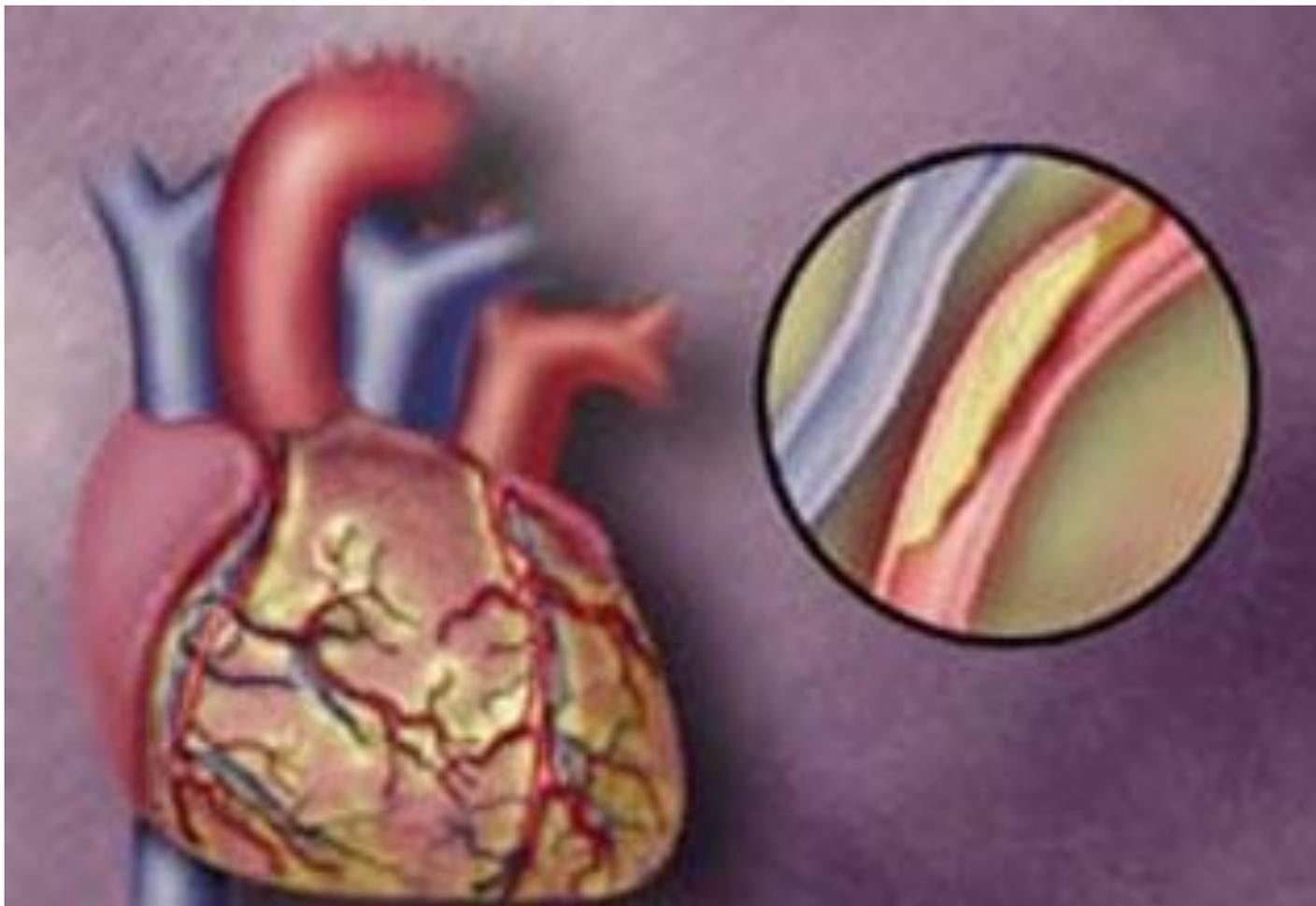
Виды заболеваний учащихся



Заболевания почек



Заболевания сердца и сосудов



Отвечай на вопросы!

1. Что добавляют в продукты питания для улучшения вкуса, запаха, цвета и долгого хранения?

2. Какой продукт ты выберешь:

а). где много пищевых добавок;

б). где мало пищевых добавок или их нет;

г). с длительным сроком хранения (6 месяцев, 1 год)

в). с коротким сроком хранения (2-3 дня)

3. Какая добавка лучше:

а). ароматизатор натуральный; б). ароматизатор идентичный натуральному

(с запахом бекона)

в). сахар натуральный;

г). заменитель сахара (подсластитель E-952);

д). консервант(уксус);

е). консерванты : E-214 и E-228.

4. Каковы последствия неправильного питания?

**А что же есть полезно?
Ежедневно нужно включать в
свой рацион питания горячие блюда (супы,
борщи, каши), а так - же:**

**ОДИН ИЗ ВИДОВ
орехов
(натуральных)
без соли**



**побольше овощей
и фруктов**



**Полезно ежедневно вместо
конфет и других сладостей
употреблять в пищу мёд**

**(в 2-3 чайных ложках мёда содержится дневная
норма нужных для человека питательных
веществ)**

**Мёд-
натуральный
продукт**



**Мед не только
качественный
продукт, но и
лекарство от
многих болезней**

На завтрак полезно съесть:

любую кашу



яйцо



Очень полезны

**Разные
бобовые:
фасоль, горох,
бобы.**



Разные ягоды



Полезно ежедневно выпивать

*Натуральный
фруктовый
сок*

Зелёный чай





***Питайтесь грамотно и вы
сохраните надолго красоту
и молодость, будете
всегда бодрыми,
не будете никогда болеть
и долго проживёте!***

Исследования проводили учащиеся 11 класса Сикоренко Н,
Карданов Н. Гурсаев А, Нинциев И. под руководством
учителя химии Разиной С.А.

