

**Сам себе доктор.  
Здоровый образ жизни.**

Классный руководитель:  
Ермошкина Л.Ю.

# Полезные и вредные продукты питания



# Полезные и вредные продукты питания



Полезные  
и Вредные  
продукты  
питания.

# Полезные и вредные продукты питания





# Полезные и вредные продукты питания

Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», «чупа-чупсы» - всё это, без сомнения, вредные продукты. Мало того, что все они содержат огромное количество сахара, так ещё и химические добавки, красители, заменители и так далее.



# ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	E123	E510	E513E	E527				
<b>ОПАСНЫЕ</b>	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
<b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>	E154	E250	E252					
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	E270							
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
<b>ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ</b>	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

# Последствия неправильного питания





















# ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ МОЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Положительные аспекты моего образа жизни	Отрицательные аспекты моего образа жизни

# МОЯ ПРОГРАММА УЛУЧШЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

<b>Какие полезные привычки мне нужно выработать</b>	<b>От каких вредных привычек мне нужно отказаться</b>