







Для чего человек ест?

Что нужно есть, чтобы быть здоровым?

Питание играет жизненно важную роль в нашем повседневном существовании, в том, насколько мы энергичны, бодры, и какова наша сила в сопротивлении болезням.



Основное назначение пищи — быть источником энергии Основное назначение пищи — быть источником энергии, возобновляемых материалов (например, вода) и «строительного материала» для организма.

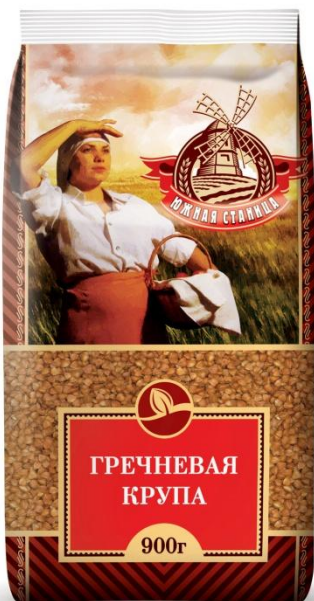




Что нужно есть, чтобы быть здоровым?



# зерновые





# ФРУКТЫ ОВОЩИ ЯГОДЫ



МЯСО

рыба





# МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



# Пирамида питания

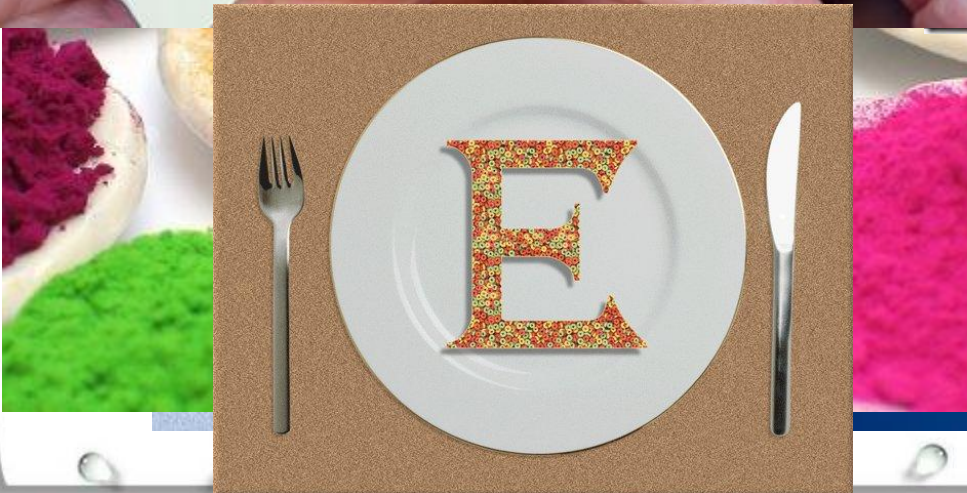


разнообразная пища

Пища должна быть питательной и разнообразной. Однообразная пища приедается, хуже усваивается. В состав пищи должны входить продукты растительного и животного происхождения



# ПИЩЕВЫЕ КОНСЕРВАНТЫ



ВШ  
СИБОЛИТ





Вызывают злокачественные опухоли: E103 E105 E121 E123 E125 E126  
E130 E131 E142 E152 E210 E211 E213–217 E240 E330 E447

Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта: E221–226  
E320–322 E338–341 E407 E450 E461–466

Аллергены: E230 E231 E232 E239 E311–313

Вызывают болезни печени и почек: E171–173 E320–322

# 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	



# Е- добавки, взглянем на упаковки





# ПРОДУКТЫ С КОНСЕРВАНТАМИ





Что нужно есть, чтобы быть здоровым?





# Будьте здоровы!

