







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.



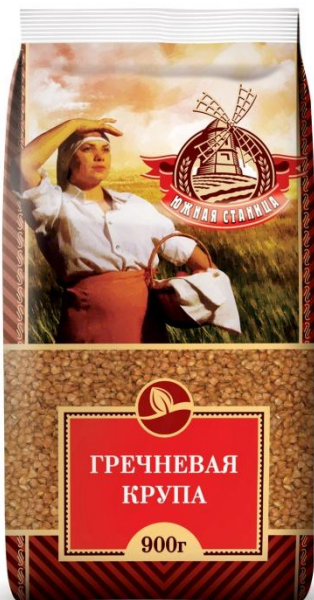
Основное назначение пищи — быть источником энергии Основное назначение пищи — быть источником энергии, возобновляемых материалов (например, вода) и «строительного материала» для организма.



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

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513E	E527				
ОПАСНЫЕ	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				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E252					
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

Е- добавки, взглянем на упаковки



ПРОДУКТЫ С КОНСЕРВАНТАМИ





Что нужно есть, чтобы быть здоровым?

СВЕТ
искусственное
освещение

Здоровая пища

ТЕПЛО
использование
тёплой одежды

ЗДОРОВЬЕ

**СВЕЖИЙ
ВОЗДУХ**
проветривание

**ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ**

ЧИСТАЯ ВОДА
кипячение

Будьте здоровы!

