

«Что мы едим?»

**Пищевые добавки
и здоровье**

**Бурно развитие пищевой
индустрии приводит к
засилию нездоровой
еды**

Пищевые добавки:

- Красители – E1**
- Консерванты – E2**
- Аминокислоты – E3**
- Загустители – E4**
- Эмульгаторы – E5**
- Усилители вкуса – E6**

**«Всё есть яд, всё
есть лекарство,
важна лишь
доза»**

царь Соломон

Рекомендации по потреблению продуктов питания:

1. Внимательно читайте надписи на этикетке продукта.
2. Не покупайте продукты с неестественно яркой окраской.
3. Не покупайте продукты с чрезмерно длительным сроком хранения.
4. Пейте свежеприготовленные соки.
5. Избегайте подкрашенных газированных напитков.
6. Не перекусывайте чипсами, лучше замените их орехами.
7. Не употребляйте лапшу и супы из пакетиков, готовьте сами.
8. Откажитесь от переработанных или законсервированных мясных продуктов (колбаса, сосиски, тушёнка).
9. В питании всё должно быть в меру и по возможности разнообразно.

*Кушайте на
здоровье!*

Спасибо

за внимание!