

*«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!**