

**Правильное питание**

**Активная деятельность**

**Активный отдых**

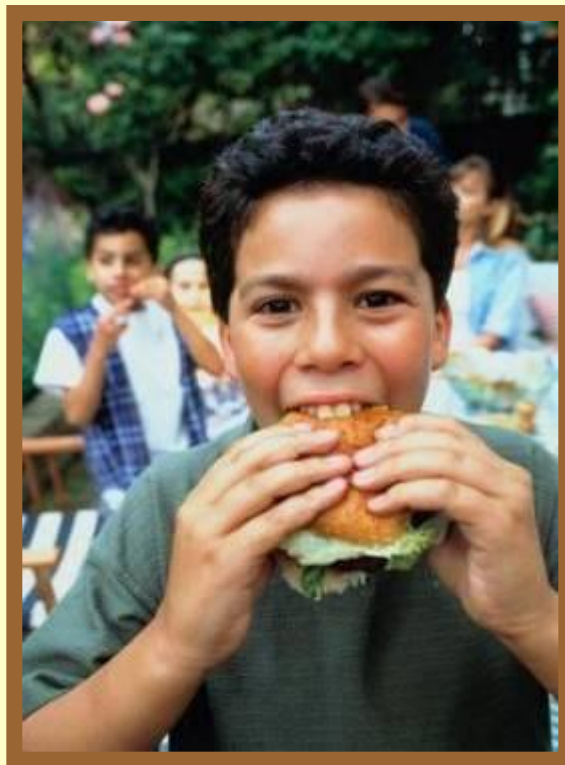


**Сон**



**Отсутствие вредных привычек**

# Зачем человек ест?



Чтобы жить, нужно принимать пищу.



Человек может жить без еды 30-40 дней.



За свою жизнь каждый человек съедает примерно 50 тонн продуктов. Целый грузовой вагон.



The word "Snack" is written in a large, brown, serif font. It is centered on a light yellow background with rounded corners. Above the text are five circles: three solid light purple circles and two hollow light purple circles, arranged in a row.

# Snack

**“лёгкая закуска”**

***snack*** — перекус (например,  
между обедом и ужином)

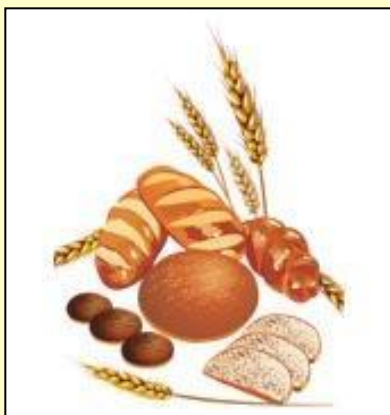
***to have a snack*** —  
перекусить

**Чтоб мудро жизнь  
прожить,**

**Знать надобно немало.  
Одно главное правило**

**запомни для начала:**

**Ты лучше голодай, чем,  
что попало ешь**



МЫ ТО,

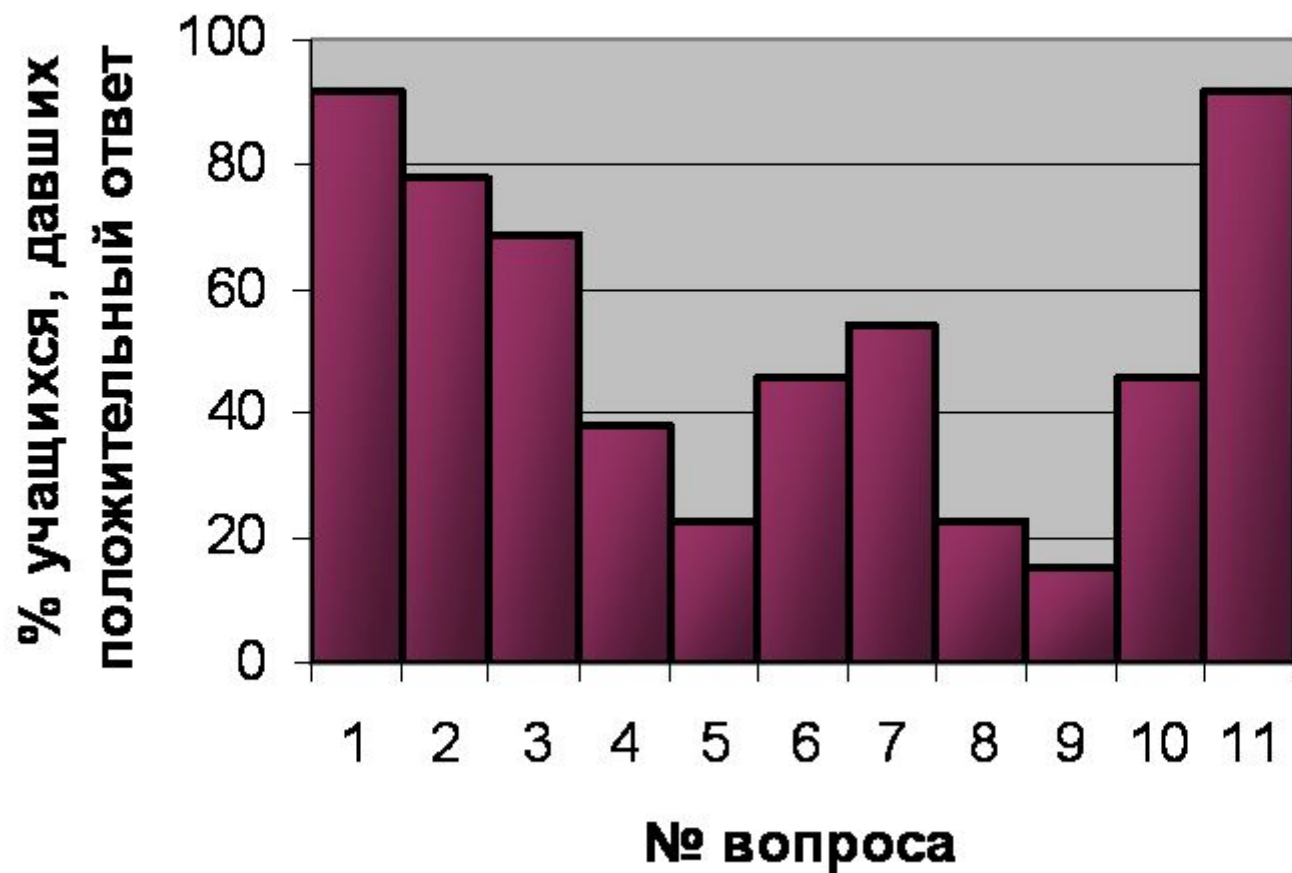
ЧТО МЫ ЕДИМ







## Результаты анкетирования









Сосиски

п/а в/у 480гр.

ТУ 9213-007-47960730-2003 Состав: говядина,  
свинина, шпик, соевый белок, соль, сахар,  
пряности, E250, E452 на 100гр продукта белок-10гр,  
жир-15гр, 175ккал Срок хранения +2+6 15 сут.



ПРОМЫШЛЕННИЙ  
ЗАВОД



AE45

УПАК

ГОДЕН

МАС

НЕ

26.10.07 10.11.07

# Характеристики кодов пищевых добавок

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Five decorative circles are arranged in a horizontal row at the top of the slide. They alternate in color and fill: a solid light purple circle, an empty light purple circle outline, a solid light purple circle, an empty light purple circle outline, and a solid light purple circle.

**Глутамат натрия**

**Ароматизаторы**

**"Е"-пищевые добавки**









Аспартам

↓  
*Диабет*

Ортофосфорная  
кислота (E338)

↓  
*Кариес*

Углекислый газ

↓  
*Метеоризм*

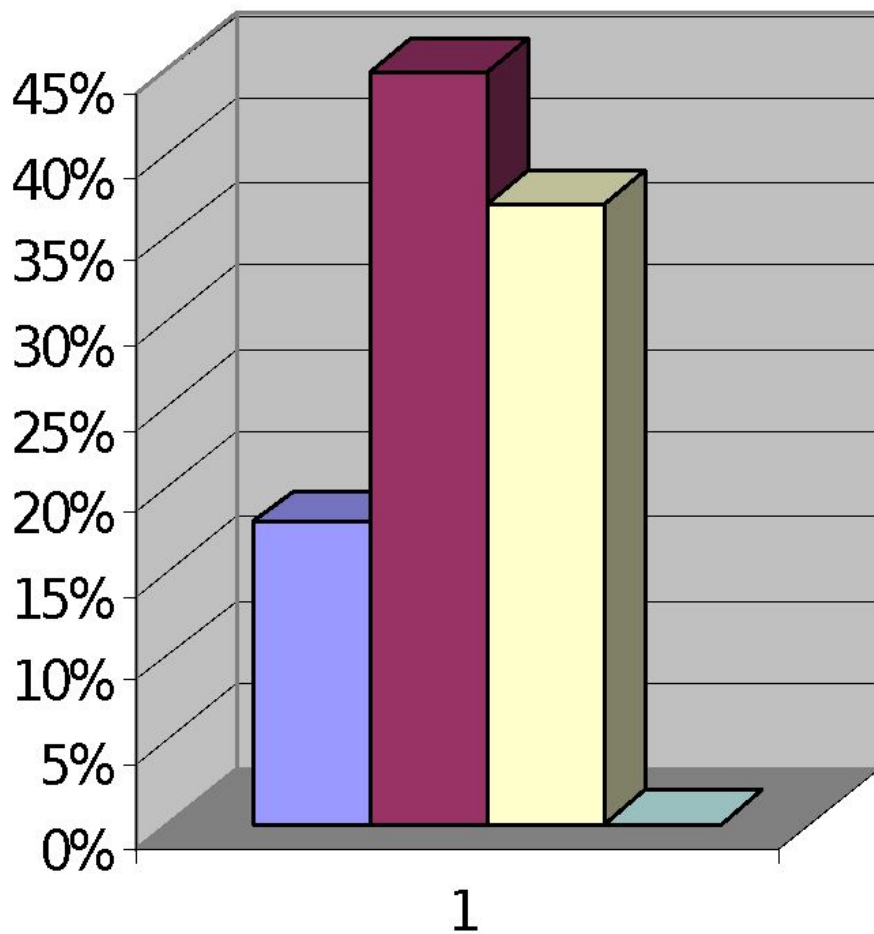
Кофеин

↓  
*Кофеиновая  
зависимость,  
интоксикация*

# Знаете ли вы об этом?

- Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.
- Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
- Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен.
- Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высоко коррозионных материалов.





**Категории учащихся**

- Предпочитающие алюминиевые банки
- Предпочитающие пластиковые бутылки
- Предпочитающие тетрапаки
- Предпочитающие стеклянную тару

МЫ ТО,

ЧТО МЫ ЕДИМ



**Я узнал, что моё питание...**

**Я думаю, что после  
сегодняшнего разговора...**

**Я надеюсь, что в будущем...**

**Теперь я буду стараться  
питаться...**

**Я думаю, что для моего  
здоровья полезно...**

The top of the slide features a decorative row of six circles. The first, third, and fifth circles are solid light purple. The second, fourth, and sixth circles are hollow with a light purple outline. The text "Спасибо за внимание!" is centered below this row in a large, brown, wood-grain textured font.

Спасибо за внимание!