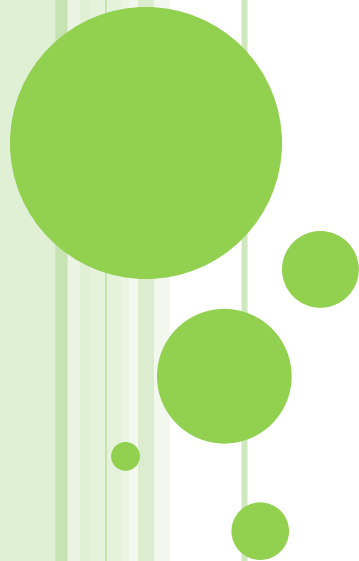


# «Здоровое

# ое



□ «Мы едим ,чтобы жить , а не живём , чтобы есть. »



ДВИЖЕНИЕ К ЭТОЙ ЦЕЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ  
ПОСТЕПЕННЫМ - ШАГ ЗА ШАГОМ. КАЖДЫЙ ШАГ  
ПРОДЛЕВАЕТ АКТИВНЫЕ ГОДЫ ЖИЗНИ.



# □ ФАСТ – ФУД

Быстрая пища высококалорийна, содержит много жиров и мало витаминов.



- В состав **газированных напитков** входят различные консерванты, ароматизаторы и красители, которые неблагоприятно влияют на желудочно-кишечный тракт.



□ В картофеле фри и чипсах  
ученые обнаружили целый  
ряд вредных веществ, в том  
числе вещества, которые  
используются при  
производства различных  
пла



□ В состав *жвачек* входят подсластители, красители, ароматизаторы. Давно уже доказано, что чем дольше контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса.



# ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ.

- ❑ **Запрещённые-Е103,Е105,Е111,Е121,Е123,Е125, Е126,Е130,Е152.**
- ❑ **Опасные-Е102, Е110,Е120,Е124,Е127.**
- ❑ **Ракообразующие-Е131,Е210-217,Е240,Е330.**
- ❑ **Вредные для кожи-Е230-232,Е239.**
- ❑ **Вызывающие нарушение давления-Е250,Е251.**





**ОТКАЖИСЬ  
ОТ ПЕРЕКУСОВ,  
ПО РЕЖИМУ ЕШЬ  
СО ВКУСОМ!**



И пусть еда всегда приносит вам  
удовольствие и пользу .



[www.WallpapersLibrary.com](http://www.WallpapersLibrary.com)

