

«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

