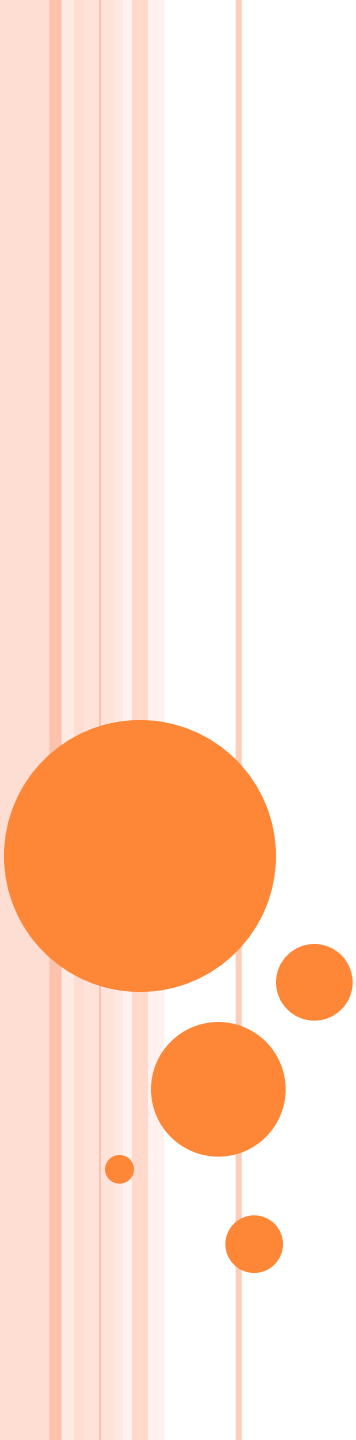




# **АЗБУКА ПОТРЕБИТЕЛЯ: КАК ЧИТАТЬ УПАКОВКУ ТОВАРА.**

*Маштакова Г.Г. МБОУ «СОШ № 27 с углубленным  
изучением отдельных предметов»*



*«Человек рождается здоровым,  
а все его болезни приходят к  
нему через рот с пищей»*

*Гиппократ*

## «ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

### ПОТРЕБИТЕЛЯ:

- **Этикетка**
- **Годен до...**
- **Жирные и сладкие**
- **Соль**
- **Без холестерина**
- **Стерилизованный или пастеризованный?**
- **Буква «Е»**

## **ЦИФРОВОЙ КОД ПИЩЕВОЙ ДОБАВКИ:**

- E1.. – красители**
- E2.. – консерванты**
- E3.. - антиокислители**
- E4.. – стабилизаторы**
- E5.. – эмульгаторы**
- E6.. - усилители вкуса**

# ОФИЦИАЛЬНО ЗАПРЕЩЕННЫЕ В РОССИИ ДОБАВКИ Е.

Код Е добавки	Название Е добавки	Опасность
Е 121	Цитрусовый красный	Повышает риск онкологических заболеваний
Е 123	Амарант	Аллергические реакции
Е 124	Понсо 4R	
Е127	Эритрозин	
<u>Е 128</u>	Красный 2G	
Е 121	Цитрусовый красный	



# ОПАСНЫЕ КРАСИТЕЛИ

Код E добавки	Название E добавки	Опасность
E 102	Тартразин	Аллергические реакции
E 103	Алканет, алканин	Риск онкологических заболеваний
E 104	Желтый хинолиновый	Заболеваний желудочно-кишечного тракта
E 120	Кошениль	Аллергические реакции
E 122	Азорубин, Кармуазин	Заболевания желудочно-кишечного тракта
E 131	Синий патентованный V	Повышает риск онкологических заболеваний.
E 141	Медные комплексы хлорофиллов и хлорофиллинов	Заболевания желудочно-кишечного тракта



# ОПАСНЫЕ КОНСЕРВАНТЫ

E 200	Сорбиновая кислота	Уничтожает в организме витамин В <sub>12</sub>
E 201-202	Сорбаты натрия (калия)	Аллергические реакции
E 210	Бензойная кислота	
E 211-213	<u>Бензоаты натрия</u> , калия, кальция	
E 220	Диоксид серы	<u>Заболевания желудочно-кишечного тракта</u> , аллергические реакции
E 220	Диоксид серы	
E 223-224	Пиросульфиты натрия (калия)	
E 225-226	Сульфиты калия (кальция)	
E 270	Молочная кислота	Опасна для детей и для людей с лактазной недостаточностью.



## НАТУРАЛЬНЫЕ И БЕЗВРЕДНЫЕ Е ДОБАВКИ:

- Е 100 — куркумин. Натуральный краситель желтого цвета, получаемый из растения куркума.
- Е 300 — аскорбиновая кислота. Витамин С. Часто добавляется в хлеб, овощные и фруктовые консервы.
- Е 326 — лактат калия. Соль молочной кислоты, входящая в состав плавленых сыров.
- Е 440 — пектины. Натуральные пищевые волокна, получаемые из фруктов или овощей (чаще всего из яблок или из свеклы).





Здоровье человека напрямую зависит от образа жизни, который он ведет, и только на 13 % зависит от уровня здравоохранения и на 17% от наследственной предрасположенности. Важнейшим слагаемым здорового образа жизни является правильное питание, состоящее из полезных организму продуктов.

