

**«ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ»**

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



Тяжёлые металлы
Пестициды и гербициды
Детергенты
Антиоксиданты и консерванты
Микотоксины
Нитраты, нитриты
Антибиотики, антимикробные вещества и успокаивающие средства

Тяжёлые металлы (фтор, мышьяк, хром, кадмий, никель, олово, медь, свинец, цинк, сурьма и ртуть), **другие химические элементы и их соединения**

Пестициды и гербициды
(вещества, используемые для защиты растений в сельском хозяйстве, — более 300 наименований)

Детергенты
(моющие средства, используемые при очистке оборудования в пищевой промышленности)

Антиоксиданты и консерванты
(вещества, используемые для продления срока хранения пищевых продуктов)

Микотоксины
(результат жизнедеятельности плесневых грибов)

Нитраты, нитриты
(соли азотной и азотистой кислот)

Антибиотики, антимикробные вещества и успокаивающие средства

Что должно быть на этикетке по госту на продуктах



УЧИМСЯ ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКУ

E-100 - E-199

КРАСИТЕЛИ

E-200 - E-299

КОНСЕРВАНТЫ

E-300 - E-399

АНТИОКСИДАНТЫ

E-400 - E-599

СТАБИЛИЗАТОРЫ КОНСИСТЕНЦИИ

E-600 - E-699

УСИЛИТЕЛИ ВКУСА И АРОМАТА

E-900 - E-930

ГЛАЗИРУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА,
УЛУЧШИТЕЛИ ХЛЕБА

E-930 - E-999

АНТИФЛАМИНГИ
(ПЕНОГАСИТЕЛИ) И ДР.

«Фаст-фуд польза или вред?»



**Шум- беспорядочные звуки
случайной громкости и высоты,
мешающие восприятию речи,
музыки, отдыху и работе**

- ▣ **Бывают производственные и
непроизводственные**

Социальное здоровье

Способность общаться с другими без конфликтов, чувствовать себя ответственным за общество в котором мы живем, работать для этого и в тоже время быть способным ощущать красоту жизни.



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Репродуктивное здоровье человека - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов.



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Репродуктивная система человека обеспечивает процесс оплодотворения:

мужчина – сперматозоиды;

женщина – яйцеклетка.



