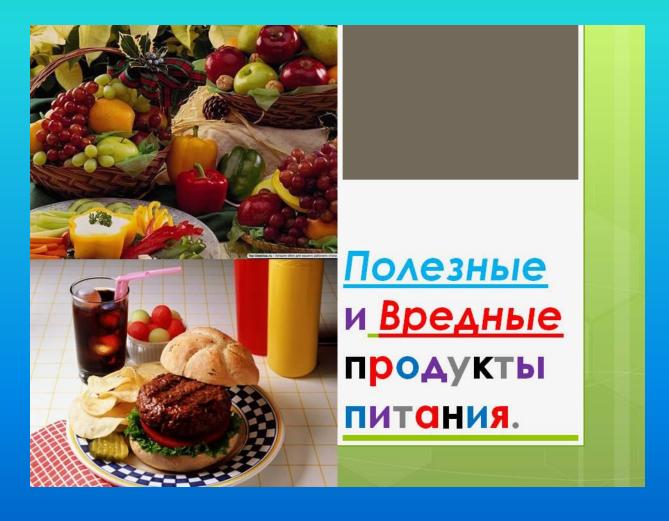
# Сам себе доктор. Здоровый образ жизни.

Классный руководитель: Ермошкина Л.Ю.







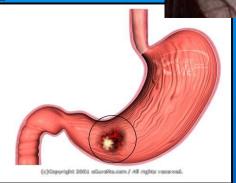


| ТАБЛИЦА <mark>ВРЕДНЫХ</mark> ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК |      |      |       |      |      |      |      |      |
|--|------|------|-------|------|------|------|------|------|
| очень опасные                                | E123 | E510 | E513E | E527 |      |      |      |      |
| ОПАСНЫЕ                                      | E102 | E110 | E120  | E124 | E127 | E129 | E155 | E180 |
|  | E201 | E220 | E222  | E223 | E224 | E228 | E233 | E242 |
|  | E400 | E401 | E402  | E403 | E404 | E405 | E501 | E502 |
|  | E503 | E620 | E636  | E637 |      |      |      |      |
| КАНЦЕРОГЕННЫЕ                                | E131 | E142 | E153  | E210 | E212 | E213 | E214 | E215 |
|  | E216 | E219 | E230  | E240 | E249 | E280 | E281 | EZ82 |
|  | E283 | E310 | E954  |      |      |      |      |      |
| РАССТРОЙСТВО<br>ЖЕЛУДКА                      | E338 | E339 | E340  | E341 | E343 | E450 | E461 | E462 |
|  | E463 | E465 | E466  |      |      |      |      |      |
| КОЖНЫЕ<br>ЗАБОЛЕВАНИЯ                        | E151 | E160 | E231  | E232 | E239 | E311 | E312 | E320 |
|  | E907 | E951 | E1105 |      |      |      |      |      |
| РАССТРОЙСТВО<br>КИШЕЧНИКА                    | E154 | E626 | E627  | E628 | E629 | E630 | E631 | E632 |
|  | E633 | E634 | E635  |      |      |      |      |      |
| ДАВЛЕНИЕ                                     | E154 | E250 | E252  |      |      |      |      |      |
| ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ                            | E270 |      |       |      |      |      |      |      |
| ЗАПРЕЩЕННЫЕ                                  | E103 | E105 | E111  | E121 | E123 | E125 | E126 | E130 |
|  | E152 | E211 | E952  |      |      |      |      |      |
| подозрительные                               | E104 | E122 | E161  | EIZI | E173 | E241 | E477 |      |

#### Последствия неправильного питания



















#### ОЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ МОЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

| Положительные аспекты | Отрицательные аспекты |
|-----------------------|-----------------------|
| моего образа жизни    | моего образа жизни    |
|                       |                       |
|                       |                       |
|                       |                       |
|                       |                       |
|                       |                       |
|                       |                       |

#### МОЯ ПРОГРАММА УЛУЧШЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

| Какие полезные привычки | От каких вредных   |
|-------------------------|--------------------|
| мне нужно выработать    | привычек мне нужно |
|                         | отказаться         |
|                         |                    |
|                         |                    |
|                         |                    |
|                         |                    |
|                         |                    |
|                         |                    |