

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ НА ТЕМУ:
«ПИЩА, КОТОРУЮ МЫ ЕДИМ. ВРЕД
ИЛИ ПОЛЬЗА»**



ИНДЕКС E - угроза организму или пищевые добавки



- E (Europe) + цифры (маленькая e - обозначает токсичность)
- В чистом виде не употребляют
- Вносят в ограниченных количествах
- Для сохранения или придания заданных свойств

• красители



Выбирая товар с пищевыми добавками, смотрите, разрешены ли они Минздравом РФ.

Список разрешенных добавок смотрите в таблице:

Красители	Консерванты	Антиокислители, регуляторы кислотности	Загустители, стабилизаторы, эмульгаторы
E100, E101, E102, E103 , E104, E107, E110, E120 , E122, E124 , E128, E129, E131, E132 , E133, E140, E141, E142 , E143, E150a, E150b, E150c, E150d, E151, E152, E153 , E155, E160a, E160b , E160c, E160d, E160e, E160f, E161a, E161b, E161c, E161d, E161e, E161f, E161g, E162, E163, E170, E171, E172, E174, E175, E181, E182	E200, E201, E202, E203, E209, E210, E211 , E212, E213, E214, E215 , E218, E219, E220, E221, E222, E223, E224, E225, E226 , E227, E228, E230 , E231, E232 , E234, E235, E236, E237, E238, E239 , E241, E242, E249, E250, E251, E252 , E260, E261, E262, E263, E264, E265, E266, E270, E280, E281, E282, E283, E290, E296, E297	E300, E301, E302, E303, E304, E305, E306, E307, E308, E309, E310, E311, E312 , E314, E315, E316, E317, E318, E319, E320, E321, E322 , E323, E325, E326, E327, E328, E329, E330, E331, E332, E333, E334, E335, E336, E337, E338, E339, E340, E341 , E342, E343, E345, E349, E350, E351, E352, E353, E354, E355, E356, E357, E359, E363, E365, E366, E367, E368, E375, E380, E381, E383, E384, E385, E386, E387, E391	E400, E401, E402, E403, E404, E405, E406, E407 , E407a, E409, E410, E411, E412, E413, E414, E415, E416, E417, E418, E419, E420, E421, E422, E425, E430, E431, E432, E433, E434, E435, E436, E440, E442, E444, E445, E446, E450 , E451, E452, E459, E460, E461, E462, E463, E464, E465, E466 , E467, E468, E469, E470, E471, E472a, E472b, E472c, E472d, E472e, E472f, E472g, E473, E474, E475, E476, E477, E478, E479, E480, E481, E482, E483, E484, E491, E492, E493, E494, E495, E496

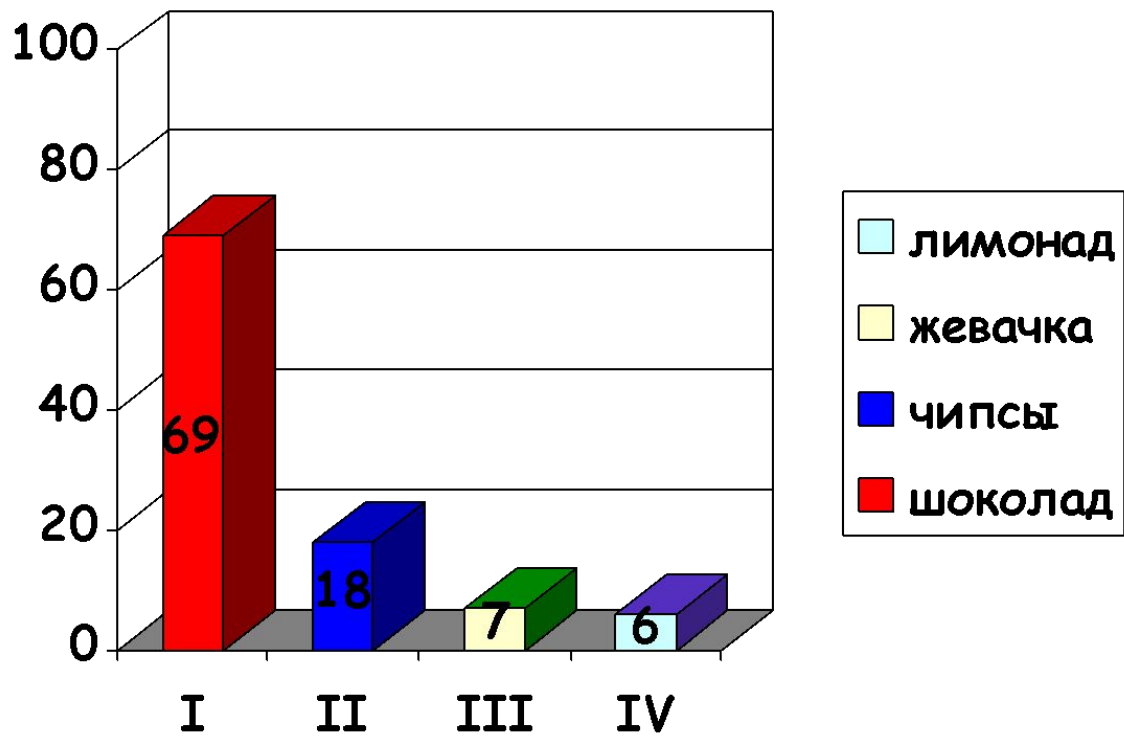
* Согласно СанПиН 2.3.2.1078-01, данным JECFA ФАО/ВОЗ.

Добавки, отмеченные красным шрифтом, не рекомендуются для ежедневного употребления

ГИПОТЕЗА:

**НЕТ АБСОЛЮТНО ПОЛЕЗНЫХ
ИЛИ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ -
КАЖДЫЙ ПРОДУКТ ХОРОШ ПО-
СВОЕМУ!**





жиры, масла и сладости

**мясо, птица,
рыба, яйца,
орехи, бобы.**

молоко, сыры

Фрукты

Овощи

**хлеб, крупы,
рис и макар-е изд-я**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

