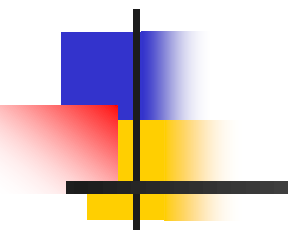


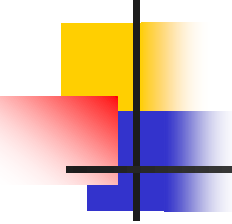


Здоровый образ жизни



**«Чтоб мудро жизнь
прожить,
Знать надобно немало.
Ты лучше голодай, чем
что попало есть,
И лучше будь один, чем
с кем попало».**

Омар Хайям



Правильное питание – основа здорового образа

Состав газированных напитков:

- углеводы;
- ортофосфорная кислота (E338);
- углекислый газ;
- кофеин;



Пищевые добавки:

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.



Пищевые добавки:

Вызывающие расстройство кишечника –
E221- 226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления –
E250, E251.

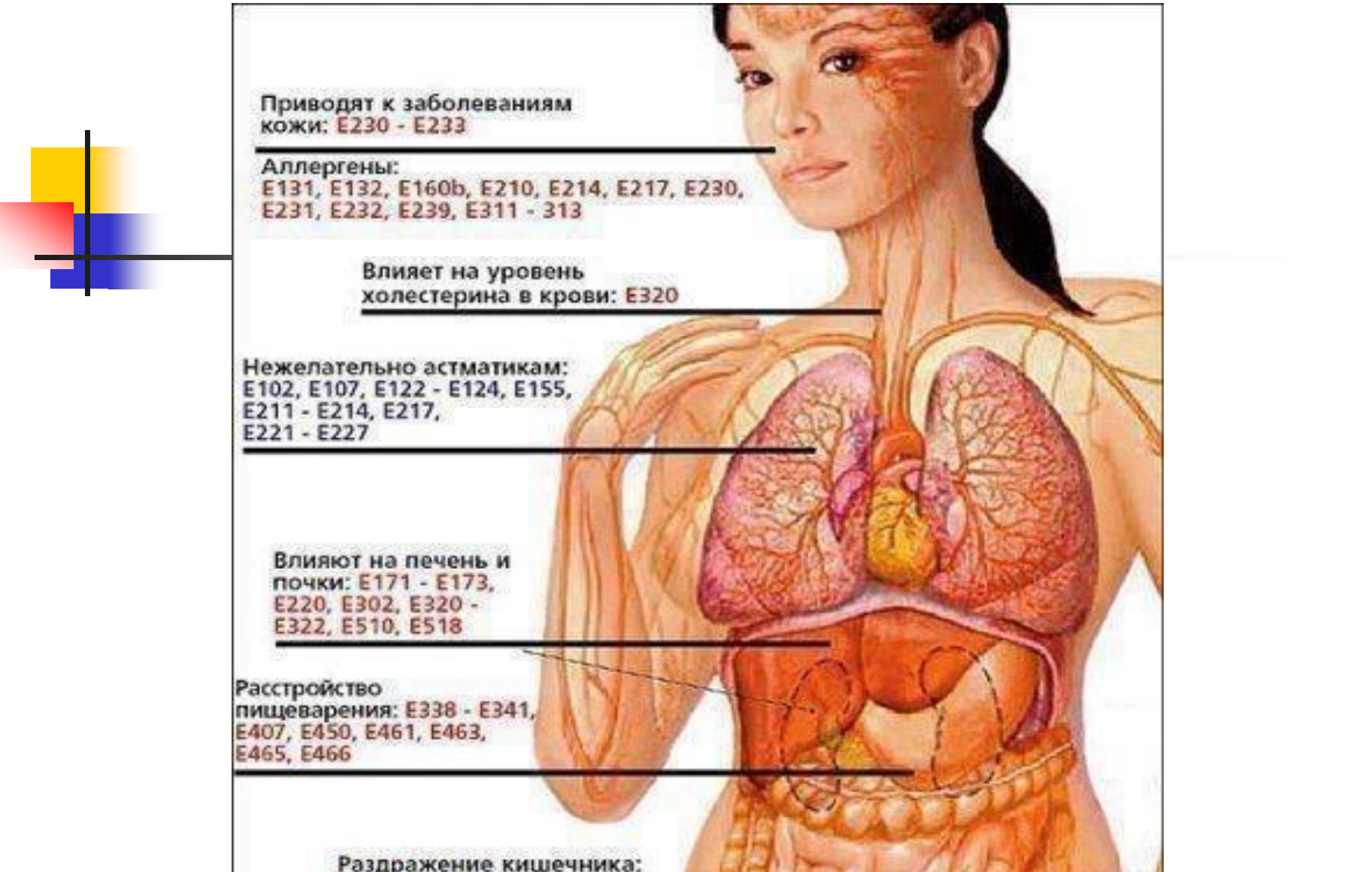


Пищевые добавки:

Провоцирующие появление сыпи- E311,
E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка –
E338-341, E407, E450, E461- 466.



Приводят к заболеваниям
кожи: E230 - E233

Аллергены:
E131, E132, E160b, E210, E214, E217, E230,
E231, E232, E239, E311 - 313

Влияет на уровень
холестерина в крови: E320

Нежелательно астматикам:
E102, E107, E122 - E124, E155,
E211 - E214, E217,
E221 - E227

Влияют на печень и
почки: E171 - E173,
E220, E302, E320 -
E322, E510, E518

Расстройство
пищеварения: E338 - E341,
E407, E450, E461, E463,
E465, E466

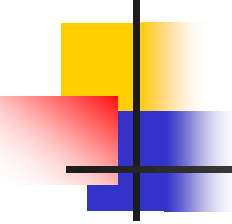
Раздражение кишечника:
E220 - E224

Неправильное развитие
плода: E233



Сон:

1. От хорошего сна ...
2. Сон – лучшее ...
3. Выспишься - ...
4. Выспался - будто вновь ...



Будьте Здоровы!

Составитель:

Денисова И.А., *социальный педагог*
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»