**Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевая добавка** | **Вредное действие** | **Пищевая добавка** | **Вредное действие** | **Пищевая добавка** | **Вредное действие** | **Пищевая добавка** | **Вредное действие** |
| **Е 102 Е 103 Е 104 Е 105 Е 110 Е 111 Е 120 Е 121 Е 122 Е 123 Е 124 Е 125 Е 126 Е 127 Е 129 Е 130 Е 131 Е 141 Е 142 Е 150 Е 151 Е 152 Е 153 Е 154 Е 155 Е 160 Е 171 Е 173** | **О! (З) П (З) О! (З) О! (З) П ОО!! (З) О! (З) (З) О! О! (З) Р П Р П ВК (З) Р РК, РД О! ВК П П** | **Е 180 Е 201 Е 210 Е 211 Е 212 Е 213 Е 214 Е 215 Е 216 Е 219 Е 220 Е 222 Е 223 Е 224 Е 228 Е 230 Е 231 Е 232 Е 233 Е 239 Е 240 Е 241 Е 242 Е 249 Е 250 Е 251 Е 252 Е 270** | **О! О! Р Р Р Р Р Р Р (З) Р О! О! О! О! О! Р ВК ВК О! ВК Р П О! Р РД РД Р О! д/детей** | **Е 280 Е 281 Е 282 Е 283 Е 310 Е 311 Е 312 Е 320 Е 321 Е 330 Е 338 Е 339 Е 340 Е 341 Е 343 Е 400 Е 401 Е 402 Е 403 Е 404 Е 405 Е 450 Е 451 Е 452 Е 453 Е 454 Е 461 Е 462** | **Р Р Р Р С С С Х Х Р РХ РХ РХ РХ РК О! О! О! О! О! О! РХ РХ РХ РХ РХ РХ РХ** | **Е 463 Е 465 Е 466 Е 477 Е 501 Е 502 Е 503 Е 510 Е 513Е Е 527 Е 620 Е 626 Е 627 Е 628 Е 629 Е 630 Е 631 Е 632 Е 633 Е 634 Е 635 Е 636 Е 637 Е 907 Е 951 Е 952 Е 954 Е 1105** | **РХ РХ РХ П О! О! О! ОО!! ОО!! ОО!! О! РК РК РК РК РК РК РК РК РК РК О! О! С ВК (З) Р ВК** |

**Условные обозначения вредных воздействий добавок:**

**О!     —   опасный  
                   ОО!!     —   очень опасный  
                   (З)     —   запрещенный  
                   РК     —   вызывает кишечные расстройства  
                   РД     —   нарушает артериальное давление  
                   С     —   сыпь  
                   Р     —   ракообразующий  
                   РЖ     —   вызывает расстройство желудка  
                   Х     —   холестерин  
                   П     —   подозрительный  
                   ВК     —   вреден для кожи.**

**Таблица «Наиболее вредные пищевые добавки Е»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пищевая добавка** | **Вредное действие** | **Пищевая добавка** | **Вредное действие** | **Пищевая добавка** | **Вредное действие** | **Пищевая добавка** | **Вредное действие** |
| **Е 102 Е 103 Е 104 Е 105 Е 110 Е 111 Е 120 Е 121 Е 122 Е 123 Е 124 Е 125 Е 126 Е 127 Е 129 Е 130 Е 131 Е 141 Е 142 Е 150 Е 151 Е 152 Е 153 Е 154 Е 155 Е 160 Е 171 Е 173** | **О! (З) П (З) О! (З) О! (З) П ОО!! (З) О! (З) (З) О! О! (З) Р П Р П ВК (З) Р РК, РД О! ВК П П** | **Е 180 Е 201 Е 210 Е 211 Е 212 Е 213 Е 214 Е 215 Е 216 Е 219 Е 220 Е 222 Е 223 Е 224 Е 228 Е 230 Е 231 Е 232 Е 233 Е 239 Е 240 Е 241 Е 242 Е 249 Е 250 Е 251 Е 252 Е 270** | **О! О! Р Р Р Р Р Р Р (З) Р О! О! О! О! О! Р ВК ВК О! ВК Р П О! Р РД РД Р О! д/детей** | **Е 280 Е 281 Е 282 Е 283 Е 310 Е 311 Е 312 Е 320 Е 321 Е 330 Е 338 Е 339 Е 340 Е 341 Е 343 Е 400 Е 401 Е 402 Е 403 Е 404 Е 405 Е 450 Е 451 Е 452 Е 453 Е 454 Е 461 Е 462** | **Р Р Р Р С С С Х Х Р РХ РХ РХ РХ РК О! О! О! О! О! О! РХ РХ РХ РХ РХ РХ РХ** | **Е 463 Е 465 Е 466 Е 477 Е 501 Е 502 Е 503 Е 510 Е 513Е Е 527 Е 620 Е 626 Е 627 Е 628 Е 629 Е 630 Е 631 Е 632 Е 633 Е 634 Е 635 Е 636 Е 637 Е 907 Е 951 Е 952 Е 954 Е 1105** | **РХ РХ РХ П О! О! О! ОО!! ОО!! ОО!! О! РК РК РК РК РК РК РК РК РК РК О! О! С ВК (З) Р ВК** |

**Условные обозначения вредных воздействий добавок:**

**О!     —   опасный  
                   ОО!!     —   очень опасный  
                   (З)     —   запрещенный  
                   РК     —   вызывает кишечные расстройства  
                   РД     —   нарушает артериальное давление  
                   С     —   сыпь  
                   Р     —   ракообразующий  
                   РЖ     —   вызывает расстройство желудка  
                   Х     —   холестерин  
                   П     —   подозрительный  
                   ВК     —   вреден для кожи.**

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

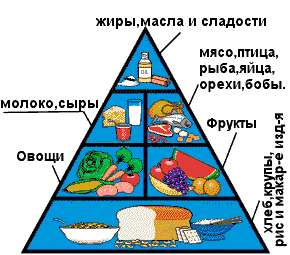
1.Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наиме­нований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2.Каждый день в рационе питания ребенка должны присут­ствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.  
Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу),  в11:00—12:00 — горячий зав­трак в школе, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).  
 4. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

5.Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

6. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.



**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

1.Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наиме­нований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2.Каждый день в рационе питания ребенка должны присут­ствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр — не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.

3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.  
Учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу),  в11:00—12:00 — горячий зав­трак в школе, в 14:30—15:30 — после окончания занятий — обед в школе или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома).  
 4. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

5.Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

6. Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

