


**МИ Є ТЕ, ЩО МИ ІМО?**

*МІЖПРЕДМЕТНИЙ  
ПРОЕКТ ДЛЯ УЧНІВ  
8 - 9 КЛАСІВ*

# ХАРЧОВІ ДОБАВКИ - СМАЧНО ЧИ НЕБЕЗПЕЧНО?

- ❖ Що таке харчові добавки?
  - ❖ Чим шкідливі Е-добавки?
  - ❖ В яких продуктах містяться добавки?
  - ❖ Як зменшити вплив шкідливих добавок?
- 

**А ВИ ЗНАЄТЕ ВІДПОВІДІ НА ЦІ ПИТАННЯ?**



## ЧИ ВІДОМО ВАМ, ЩО...

- ✓ Три кілограми хімічних речовин ковтає за рік пересічний споживач.
- ✓ Середня тривалість життя українця – 65-66 років, у той час, як європейці в середньому живуть 78-79 років, а японці – 81.

Не секрет, що тривалість життя великою мірою залежить від того, чим ми харчуємося.

# ЧИМ МИ ХАРЧУЄМОСЯ



# ЦИМ



**“ Можна без кінця їсти поживну, багату на калорії їжу, але клітини вашого організму залишатимуться ГОЛОДНИМИ.”**

**(Фізіотерапевт Поль Брег)**

Оскільки такий харч лише засмічує внутрішні органи, осідаючи у вигляді шлаків і токсинів.



**Як же уникнути самообману?**

# ПОТРІБНО ДІЗНАТИСЯ, ЩО МІСТЯТЬ ПРОДУКТИ, ЯКІ ТИ СПОЖИВАЄШ

E300 E283 E155 E362 E214  
E210 E160 E404 E634 E211  
E270 E249 E1501  
E231 E249 E1501  
E150 E508  
E249 E401 E462 E123  
E224 E233 E131 E312



**Наша мета –  
дізнатися про вплив  
харчових добавок і  
навчитись  
правильно обирати  
продукти  
харчування**



# А ТАКОЖ ЗНАЙТИ СПОСОБИ ЗМЕНШЕННЯ ВПЛИВУ НІТРАТІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ



# ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ ЦІ ПОРАДИ

- ❖ Насамперед слід уважно ознайомитись з переліком інгредієнтів, що входять до складу продукту, який ви збираєтесь придбати.;
- ❖ Не купуйте продукти з надто довгим терміном зберігання;
- ❖ Не купуйте продукти з неприродно яскравим забарвленням;
- ❖ Не купуйте підфарбовану газовану воду;
- ❖ Не купуйте перероблених або законсервованих м'ясних продуктів;
- ❖ Не купуйте супи і каші швидкого приготування, готуйте їх власноруч;
- ❖ Не перекушуйте чіпсами, сухариками;





**В ХАРЧУВАННІ ВСЕ ПОВИННО БУТИ В МІРУ,  
БЕЗПЕЧНО І ПО МОЖЛИВОСТІ РІЗНОМАНІТНО.**

**Скажи мені що ти їси, і я скажу тобі хто ти.  
(Жан Антельм Брилья-Саварен)**

