

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

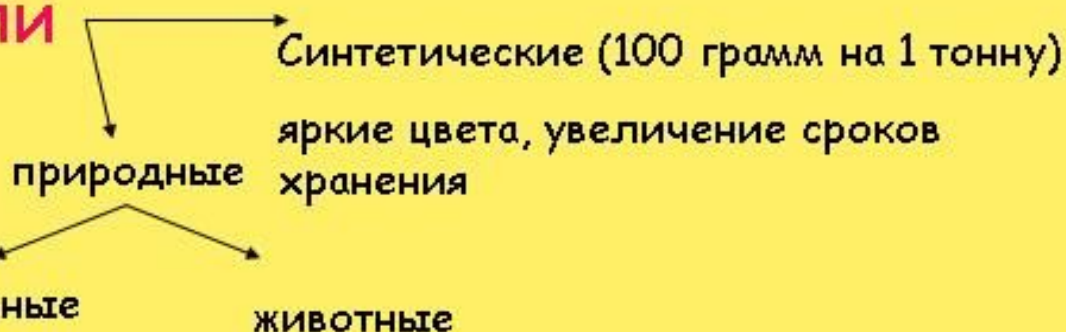


# ИНДЕКС E - угроза организму или пищевые добавки



- 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

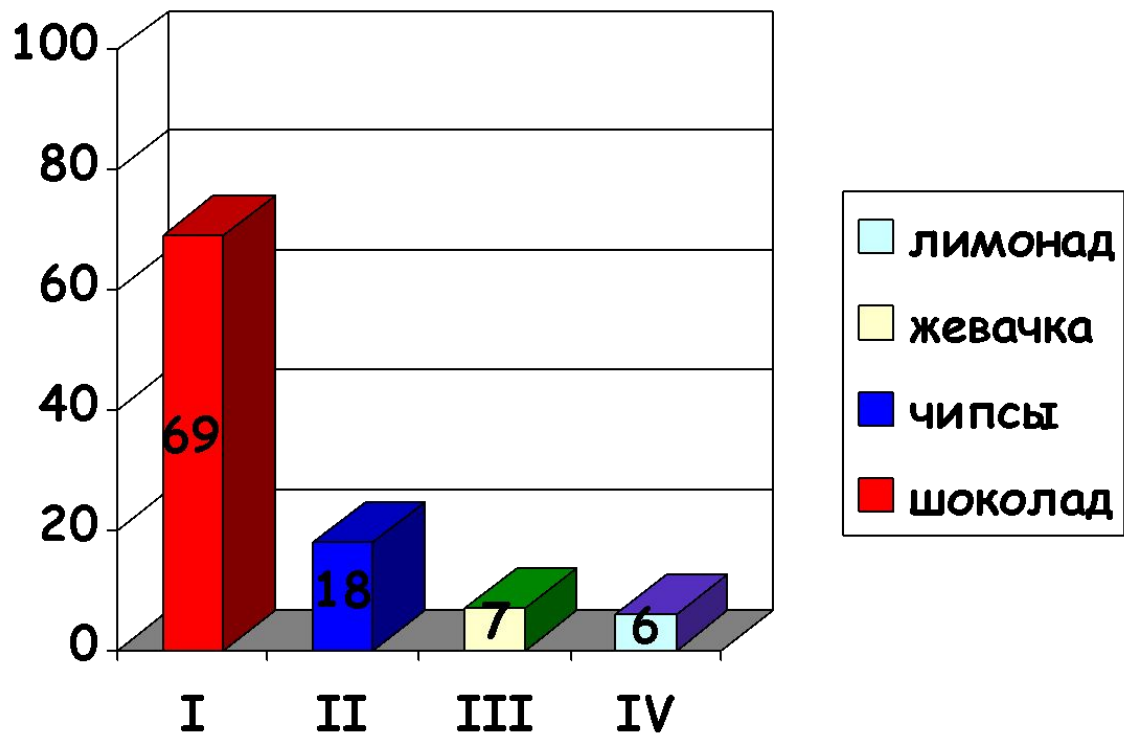
\* Согласно СанПиН 2.3.2.1078-01, данным JECFA ФАО/ВОЗ.

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!

