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

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

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

**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.

