

Temat: Higiena i choroby układu pokarmowego.

1. Podczas kupowania produktu zwracamy uwagę na datę ważności oraz dodatki do żywności opisane literą E i liczbą. Niektóre z nich są nieszkodliwe, ale wiele jest niebezpiecznych dla zdrowia.



100–199	barwniki
200–299	konserwanty
300–399	przeciwutleniacze i regulatory kwasowości
400–499	emulgatory, środki spulchniające, żelujące itp.
500–599	środki pomocnicze
600–699	wzmacniacze smaku
900–999	środki słodzące, nabłyszczające i inne
1000–1999	stabilizatory, konserwanty, zagęstniki i inne

BARWNIKI	KONSERWANTY	ANTYUTLENIACZE	EMULGATORY
● E 100	● E 200	● E 300	● E 400
● E 101	● E 202	● E 301	● E 401
● E 102	● E 203	● E 302	● E 402
● E 104	● E 210	● E 304	● E 404
● E 110	● E 211	● E 306	● E 405
● E 120	● E 212	● E 307	● E 407
● E 122	● E 213	● E 308	● E 410
● E 123	● E 214	● E 309	● E 412
● E 124	● E 220	● E 310	● E 414
● E 127	● E 221	● E 311	● E 415
● E 131	● E 222	● E 312	● E 420
● E 132	● E 223	● E 320	● E 422
● E 140	● E 224	● E 321	● E 440
● E 141	● E 226	● E 322	● E 450
● E 151	● E 227	● E 325	● E 460
● E 153	● E 230	● E 326	● E 461
● E 160a	● E 231	● E 327	● E 463
● E 161	● E 232	● E 330	● E 465
● E 162	● E 239	● E 331	● E 466
● E 163	● E 249	● E 332	● E 471a
● E 170	● E 250	● E 333	
● E 171	● E 251	● E 334	
● E 172	● E 252	● E 335	
● E 173	● E 260	● E 336	
● E 174	● E 261	● E 337	
	● E 262	● E 338	
	● E 263	● E 339	
	● E 270	● E 340	
	● E 280	● E 341	
	● E 281		
	● E 282		
	● E 283		

- NIESZKODLIWE
- PODEJRZANE
- NIEBEZPIECZNE

 /MOTYWATOR.TV



Piramida zdrowego żywienia i stylu życia.



Podaj 5 zasady zdrowego żywienia zdrowego stylu życia.

1.

2.

3.

4.

5.

AlicjaStefan