



# Основы здорового питания: полезные сладости



Хочу вот  
таку сенькую  
конфетку

- мамочка, ну купи а? :)))



**Не все сладости безопасны  
для здоровья!**

**Выбирайте натуральные сладости.  
В них содержатся витамины и  
минералы**





Полезными сладостями учёные считают шоколад,  
мармелад, пастилу и зефир

В современных сладостях  
много искусственных  
добавок



ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК								
очень опасные	E123	E510	E513E	E527				
опасные	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E270	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E406	E501	E502
	E503	E520	E638	E637				
канцерогенные	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
расстройство желудка	E330	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
кожные заболевания	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
расстройство кишечника	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
давление	E154	E250	E252					
опасные для детей	E270							
запрещенные	E103	E106	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
подозрительные	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

## Интересные факты о конфетах



Когда шоколад только  
изобрели, его считали  
волшебным снадобьем



**У каждого кондитера был свой секретный рецепт  
шоколада**



Единственная конфета, побывавшая в космосе



Самая большая в мире коробка шоколадных конфет, сделанная из шоколада



# Самая большая в мире конфета





## Памятка «Как правильно выбрать сладости»

1. Не выбирай сладости по красоте. Под яркой упаковкой может быть что-то очень вредное!
2. Если на красивой упаковке ничего не написано, кроме названия – не бери. Ведь ты даже не знаешь, что покупаешь и из чего это сделано!
3. Очень яркие и красочные конфетки и мармеладки брать не стоит. Чем ярче цвет – тем больше вредных красителей!
4. Научись читать состав. Если в составе написано много букв «Е» - не бери!  
☐ «Е» - это искусственные пищевые добавки, они могут быть очень вредны
5. Старайся не брать сладости, в составе которых есть слова «пальмовое масло», «соевый белок» и «соевый лецитин». Ученые считают, что эти добавки вредны для человека!
6. Научись смотреть срок годности. Никогда не покупай продукт, у которого прошёл срок годности!
7. Когда идёшь к кассе, помни, что ты уже выбрал всё, что хотел. Не стоит покупать то, что продают возле кассы – там много вредного!
8. Запомни: есть и полезные сладости! Это фрукты, сухофрукты, натуральные зефир, пастила и мармелад, настоящий шоколад. Они не только вкусные, но и помогают твоему организму расти и развиваться!