

# АЗБУКА ПИТАНИЯ: ПОКУПАЕМ БЕЗ ОШИБОК!

Е-добавки (пищевые добавки) – это природные или искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты в процессе их производства с целью придания им определенных свойств и сохранения их качества. Введение пищевых добавок в продукты направлено на улучшение их внешнего вида и органолептических свойств (вкуса, цвета, запаха), сохранение качества в процессе хранения и ускорение процесса их изготовления.

Европейским Советом разработана система цифровой кодификации пищевых добавок, известная нам по обозначению буквой Е и рядом стоящей цифрой.

# Как выбирать продукты питания?

1. Покупая продукты питания, обращайте внимание на состав продукта.
2. Избегайте продуктов с синтетическими пищевыми добавками, потенциально опасными для здоровья человека.
3. Старайтесь не покупать продукты с неестественно яркой, для этого продукта, окраской. Скорее всего, в нем присутствуют красители.
4. Всегда проверяйте срок годности продукта: чем дольше продукт годен к употреблению, тем больше в его составе консервантов.
5. Избегайте продуктов, в которых содержится генетически модифицированные компоненты. Их воздействие на организм человека в настоящее время полностью не изучено.
6. Отдавайте предпочтение продуктам, произведенным из органически выращенного сырья, без добавления вредных химических компонентов. Эти продукты имеют специальную экологическую маркировку.

Умение ориентироваться в пищевых добавках — жизненно важно для всей вашей семьи. Возьмите эти карточки с собой в магазин! Они помогут вам составить список безопасных и полезных продуктов, а также социально ответственных производителей. Покупайте без ошибок!

# Разберемся. Классификация пищевых добавок.

**E100 – 182:**

красители — устанавливают или восстанавливают цвет продукта;

**E200 – 299:**

консерванты — повышают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибков, бактериофагов;

**E300 – 399:**

антиокислители — защищают от окисления, например, от прогоркания жиров и изменения цвета;

**E400 – 499:**

стабилизаторы, загустители — **1)** сохраняют заданную консистенцию, **2)** повышают вязкость;

**E500 – 599:**

эмульгаторы — создают однородную массу несмешиваемых масс, например, масло и вода;

**E600 – 699:**

усилители вкуса и аромата;

**E700 – 899:**

запасные индексы;

**E900 – 999:**

пеногасители — предупреждают или снижают образование пены;

**E1100 – 1105:**

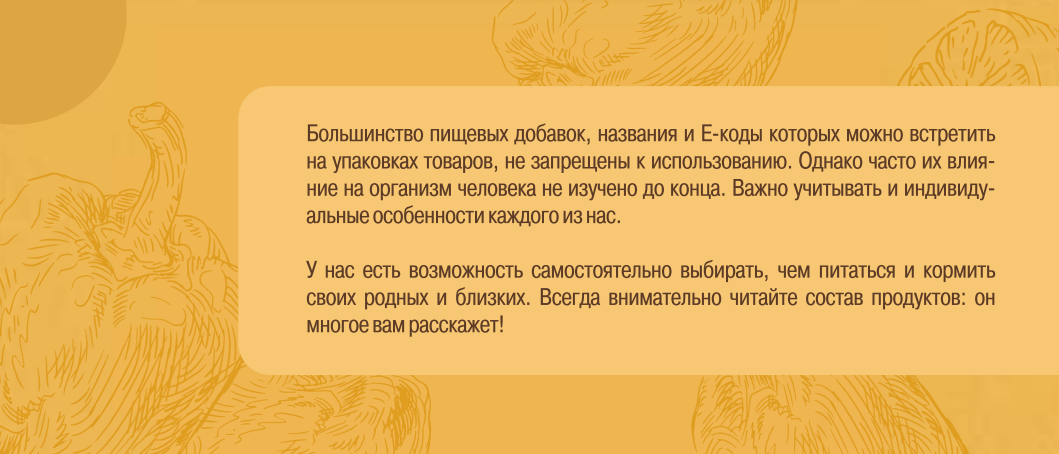
ферменты,  
биологические катализаторы;

**E1400 – 1450:**

модифицированные крахмалы для создания необходимой консистенции;

**E1510 – 1520:**

растворители.

The background is a solid orange color. It features several faint, stylized line drawings of animals. On the left, there is a large drawing of a camel's head and neck. In the top right corner, there are two smaller drawings of animal heads, possibly a lion and a bear. The text is contained within a white, rounded rectangular box in the center of the image.

Большинство пищевых добавок, названия и Е-коды которых можно встретить на упаковках товаров, не запрещены к использованию. Однако часто их влияние на организм человека не изучено до конца. Важно учитывать и индивидуальные особенности каждого из нас.

У нас есть возможность самостоятельно выбирать, чем питаться и кормить своих родных и близких. Всегда внимательно читайте состав продуктов: он многое вам расскажет!

## Перечисленные добавки небезопасны:

Запрещены на территории Республики Беларусь:

E103, E106, E111, E121, E123, E126, E130, E181, E216, E217, E240, E924, E924a.

Запрещены в Российской Федерации:

E121, E123, E128, E217, E240, E924a, E924b.

Запрещены в странах Европейского Союза:

E103, E105, E111, E121, E125, E126, E1330, E152, E181.



# Я проверяю... и я доверяю!

## Мой список нежелательных продуктов:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## Натуральные Е-добавки, созданные природой, безопасны (красители из соков растений, витамины и т. д.)

Натуральные консерванты: уксусная кислота (Е260), молочная кислота (Е270), яблочная кислота (Е296), антиокислители: аскорбиновая кислота, или витамин С (Е300), лецитины (Е322), лимонная кислота (Е330), загустители, получаемые из растений: агар (Е 406), каррагинан (Е407), камедь рожкового дерева (Е 410), гуаровая камедь (Е 412), красители: куркумин (Е100), хлорофилл (Е140), каротины (Е160 а), свекольный красный (Е162), экстракт паприки (Е160с), карамель (Е150), а также пектины (Е440) и витамин В2(Е101).

**Эти добавки признаны безвредными в Европейском Союзе:**

|        |       |       |       |       |       |       |       |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Е100,  | Е101, | Е160, | Е161, | Е170, | Е174, | Е175, | Е200, |
| Е201,  | Е202, | Е203, | Е236, | Е237, | Е238, | Е260, | Е261, |
| Е262,  | Е263, | Е270, | Е280, | Е281, | Е282, | Е300, | Е301, |
| Е302,  | Е303, | Е304, | Е305, | Е306, | Е307, | Е308, | Е309, |
| Е322*, | Е325, | Е326, | Е327, | Е331, | Е332, | Е333, | Е334, |
| Е335,  | Е336, | Е337, | Е338, | Е339, | Е340, | Е341, | Е400, |
| Е401,  | Е402, | Е403, | Е404, | Е407, | Е409, | Е410, | Е411, |
| Е413,  | Е414, | Е420, | Е421, | Е422, | Е450, | Е461, | Е462, |
| Е465,  | Е466, | Е472, | Е473, | Е474, | Е475, | Е480. |       |

**\* Осторожно! Е322 (лецитин) часто выделяется из генетически модифицированной сои.**

# Я проверяю... и я доверяю!

## Мой список полезных продуктов:

.....

.....

.....

.....

.....



# ВЫБИРАЙ УВЕРЕННО – КАЧЕСТВО ПРОВЕРЕНО!



Знак «Натуральный продукт» наносится на продукцию, изготовленную: из натурального продовольственного сырья животного и (или) растительного, минерального происхождения; без применения методов генной инженерии; без применения искусственных пищевых добавок.

К таким продуктам предъявляются специальные требования, которые установлены в ТКП 126-2008. Одним из них является обязательное наличие сертифицированной системы менеджмента качества и (или) безопасности пищевых продуктов.

Продукция, безопасная для здоровья и окружающей среды, также обозначается и другой экологической маркировкой:





Издано в рамках проекта  
«Устойчивое потребление  
для улучшения качества жизни»  
при финансовой поддержке  
Программы Матра МИД Нидерландов