

## На заметку твоим родителям!

- ✓ Картофельные чипсы и картофель фри особенно опасны для детей, так как образующееся при жарке опасное вещество (акриламид) вызывает мутацию генов, поражает нервную систему, приводит к бесплодию, вызывает онкозаболевания.
- ✓ Солёные, копчёные и сырокопчёные изделия из мяса и рыбы содержат много соли и вредные для организма вещества (фенол, формальдегид и др.), которые оказывают токсическое действие на печень, почки и кишечник.
- ✓ Продукты, содержащие глутамат натрия, могут вызывать у детей и подростков необратимые повреждения нервной системы, глазной сетчатки, почек, аллергические заболевания и др.
- ✓ Продукты и напитки, содержащие синтетические красители, консерванты и подсластители провоцируют аллергические реакции, оказывают токсическое действие на почки, печень, кишечник, нервную систему, ослабляют иммунитет.



Быть здоровым — это здорово!

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

[www.rceph.by](http://www.rceph.by)

ПИТАЙСЯ

ПРАВИЛЬНО

Памятка школьнику

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ